

NOTA À IMPRENSA

Centro de Artes de Sines recebe "Dia Zen"

O Centro de Artes de Sines recebe, no dia 10 de novembro, um "Dia Zen".

No contexto das terapias alternativas e atividades que promovem o trabalho que engloba o corpo, a mente e o espírito, a proposta para este evento inclui ao longo do dia diversas atividades, tais como yoga, Lu Jong (yoga terapêutico tibetano), biodanza, meditação guiada com taças tibetanas e workshop de comida vegetariana seguido de almoço.

O programa é o seguinte:

09h30 – Registo e acolhimento dos participantes
10h00 – Aula de yoga
11h00 – Tea-break
11h30 – Workshop de comida vegetariana
13h00 – Almoço
14h30 – Aula de Lu Jong + Meditação guiada com taças tibetanas
16h00 – Tea-break
16h30 – Aula de biodanza
18h00 – Encerramento

A atividade é dinamizada pelos seguintes elementos:

João Simões – Facilitador de biodanza SRT em supervisão (Escola de Biodanza(r) SRT Portugal)
Nádia Silva – Instrutora de yoga para crianças e adultos
Amélia do Ó Garcia – professora de yoga e terapeuta de terapias naturais
Sandra Santos – Cozinheira do espaço Cafeteria do CAS e formadora de iniciantes em comida vegetariana

Informações e inscrições através do email sineszen@gmail.com e do telefone 917749404. O custo da inscrição é de 20 euros (almoço incluído).

SIDI/PM/2012-11-06

Para solicitar mais informações sobre as notícias da nota use o email sidi@mun-sines.pt ou o telefone 269 630 665 (Serviço de Informação, Divulgação e Imagem).