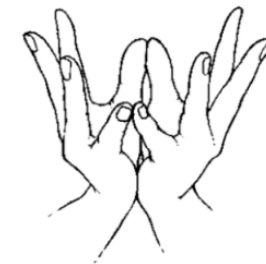


18 de agosto
Domingo
9:00 às 13:00h

Curso Especial:

MUDRAS TERAPÊUTICOS I

A SAÚDE EM SUAS MÃOS



O módulo I do curso inclui:

- Motivação para conhecer e usar os mudras
- Relatos de resultados obtidos
- Tipos e princípio terapêutico dos mudras
- Vinte mudras para equilibrar o organismo
- Recomendações Gerais para a prática

Condução: **Miriam Regina Xavier de Barros**

Não é preciso ser praticante de yoga para participar

Mudras são gestos realizados com as mãos para estimular e equilibrar os fluxos de energia no corpo humano. Sua prática diária é muito simples e traz uma série de benefícios terapêuticos, entre eles:

- **Melhoria da saúde física em geral**
- **Desintoxicação do organismo**
- **Controle do peso**
- **Melhor equilíbrio emocional**
- **Maior concentração e clareza mental**

Local: Espaço de Yoga – Arte Zen

CLSW 300 B Bloco 2, sala 114

Ed. Lincoln Center - Setor Sudoeste – **Brasília**

Telefone: 8123 6353

(Próximo ao restaurante "Tucunaré na Chapa" e Hospital Maternidade Brasília)

Valor: R\$ 100 (Inclui apostila)

Inscrições até 13/8:

Com Miriam - miriam.barros@gmail.com

www.mudrasterapeuticos.com.br