



# VAJRAYOGA

Uma prática esotérica para aproveitar os potenciais dentro da mente e do corpo em prol da realização do verdadeiro bem-estar, felicidade, paz e harmonia.

A prática está estruturada em três partes:

Nível Iniciante: Asanas

Exercícios físico sincronizado com ritmos específicos de respiração para aumentar a flexibilidade muscular, tonificar e fortalecer o corpo; reduzir dor, tensões e bloqueios energéticos.

Nível Intermediário: Prana-Yoga

Exercícios de respiração para balancear, harmonizar e unificar o prana Masculino e Feminino dentro do corpo. Isto impulsionará o sistema imunitário ao seu estado optimal, curar traumas emocionais, doenças psicossomáticas, melhorar o funcionamento cognitivo, clareza mental, entre outros benefícios.

Nível Avançado: Emptiness-Yoga

Técnicas para limpar a mente de estados emocionais perturbadores como a raiva, medo, inveja, stress; depressão, ansiedade, etc. E manifestar o natural Amor, Compaixão, Apreciação e Paz que se encontra já em nós; assim poderemos levar a vida com uma genuína felicidade, satisfação e autoconfiança que não depende das circunstâncias externas.

As aulas são dirigida por A.D. Lopez, um antigo Anagarika (Monge Budista), com mais de 10 anos de experiência em Yoga, Meditação e Tantra.

Duração: 45 min

Nº de participantes: Mínimo: 2 pessoas | Máximo: 22 pessoas

Valor: Sob consulta

\*Sujeito a disponibilidade e marcação prévia



QUINTA DA POUSADA



# VAJRAYOGA

An esoteric practice to harness the hidden potentials within the mind and body for the sake of realising true well-being, happiness & peace.

The practice is structured in threefold::

## Beginner Level: Asanas

Physical exercises synchronised with specific breathing rhythms to increase flexibility, muscle tone and strengthen the body; reduce pain, stiffness and energetic blockages.

## Intermediate Level: Prana-Yoga

Breathing exercises to balance, harmonise and unify the Male and Female prana within the body. This will boost the immune system to its optimal level, heal emotional traumas, psychosomatic diseases; improve cognitive functioning, mental clarity and so on.

## Advanced Level: Emptiness-Yoga

Techniques to clear the mind from disturbing emotional states such as fear, anger, worries, depression, anxiety etc. And manifest the natural and effortless love, compassion, joyful appreciation and peace which is already within us; so that we can experience life with a genuine happiness, satisfaction and confidence that is not dependent on external circumstances.

Classes are taught by A.D. Lopez, a former Anagarika (Buddhist Monk) with over 10 years of practical experience in yoga, meditation and tantra.

Duration: 45 min

Number of participants: Minimum: 1 people | Maximum: 22 people

Value: On request

\*Subject to availability and prior booking



QUINTA DA POUSADA