



GPS GERAR PERCURSOS DE SUCESSO

O projeto GPS tem como principal objetivo conduzir a um caminho para o aprofundamento do autoconhecimento, do aumento da consciência das capacidades individuais, da clarificação e obtenção de objetivos, do incremento da rentabilidade individual e da qualidade de vida.

Este ano, ao transmitir técnicas de Yoga, pretende-se que os participantes encontrem, dentro de si mesmos, respostas para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

**Diversas técnicas de
yoga:**

**Exercícios
respiratórios;
Posições psico-
físicas; Desenho de
mandalas;**

**“O que vale na vida é
a caminhada.
Caminhando e
semeando, no fim
terás o que colher.”**

**alegria
confiança
escuta
harmonia
presença**

SESSÕES SEMANAIS

Sexta-feira

13h30 – 15h

Ginásio central