

## **Atividades regulares no Espaço Conciência:**

### **Terapia Através da Dança:**

Grupo específico por idades. Objetivo: ampliar a consciência corporal, estimular a criatividade e a socialização, elaborar conflitos existenciais através de expressões artísticas, relaxar e integrar corpo e mente, valorizar a auto-imagem. Benefícios: proporciona aumento do bem-estar diminuindo as tensões e o estresse do dia-a-dia, melhora a capacidade pulmonar e respiratória, aumenta a consciência corporal, a auto-estima e a ALEGRIA. Facilita a tomada de decisões e a capacidade de escolhas do dia-a-dia, aumenta o foco de atenção e sensação de leveza, amplia o auto-conhecimento. Trabalha diferentes ritmos musicais com noções de passos de dança, dança livre e criativa, sons corporais, mantras e cantos. Terças/ Quintas e Sábados. Terça e Quinta às 18:30 e Sábados às 10:00.

Valores: 1X- R\$ 125,00; 2X-R\$ 160,00; 3X-R\$ 180,00.

### **Yoga:**

Ciência e filosofia milenar praticada inicialmente pelos mestres Indus, há cinco mil anos antes de Cristo. Intuídas por Shiva, ou Pantanjali, as posturas do yoga - àsanas - trazem diversos benefícios para o corpo e a mente auxiliando no refinamento do espírito. Diminui o estresse, a ansiedade e a falta de controle emocional, aumentando a concentração, o auto-controle, ampliando sentimentos positivos perante a si mesmo e a vida. Aumenta os níveis hormonais que causa a sensação de bem-estar através das posturas corporais, dos mantras e da meditação. Segundas e Quartas às 20:00 e Sábados às 08:30.

Valores: 1X- R\$ 70,00; 2X- R\$ 90,00; 3X- R\$130,00.

### **Grupo Terapêutico de Expressões Artísticas:**

São grupos de no máximo 6 crianças, divididos por idades entre 6 a 8 anos e 9 a 12 anos. É ludoterapia centrada na necessidade emocional e dificuldades da criança e do grupo, com estímulos artísticos. Teatrinho, dança criativa, yoga infantil, hora do conto, brincadeiras e jogos para a criança desenvolver senso de responsabilidade e atingir autonomia, de acordo com a idade, aumentando sentimentos de alegria e ajudando a elaborar e resolver problemas. Ajuda na resolução de conflitos familiares, emocionais, sentimentos de depressão e agressividade, assim como aliações de humor, baixa auto-estima e dificuldades escolares. Quartas às 14 horas e às 16 horas.

Valor: R\$ 160,00 mais acompanhamento familiar mensal (valor da sessão à combinar).

### **Meditação e Yoga para Gestantes:**

Grupo de encontro para as gestantes, com trocas de vivências e experiências e preparação para o parto. Com enfoque nos aspectos emocionais que a gravidez causa na mulher e na relação do casal. Práticas de posturas de yoga que ajudam a mamãe e o bebê, meditação para

tranquilizar e entender as mudanças globais dessa fase, dança materna, auto-massagem e conversas. Todas às Quartas às 11 horas.

Valor: R\$ 70,00 mensal ou R\$ 20,00 a aula.

**Meditação Aberta Espaço Consciência:**

Cantos de Mantras e Meditação silenciosa para revigorar a Mente. Todas as quartas às 8 horas.

Gratuita.

**Dança Moderna / Jazz:**

As aulas de Dança Moderna/ Jazz trabalham a flexibilidade, o alongamento, o equilíbrio, a força e os ritmos musicais. São usadas as técnicas do ballet clássico, da dança jazz e da dança contemporânea para compor as sequências de movimentos e coreografias. Segundas e Quartas às 18:00.

Valor: 1X- R\$ 90,00; 2X- R\$ 110,00.

há 6 horas