



PREÇÁRIO

SÓCIOS CONVIDADOS

ATIVIDADES REGULARES À DISTÂNCIA

Yoga (Ricardo Lopes) Aula avulso	5€	7€
Yoga (Ricardo Lopes) 4 aulas por mês	20€	25€
Yoga (Ricardo Lopes) 8 aulas por mês	40€	50€
Yoga (Ricardo Lopes) 12 aulas por mês	60€	75€

SERVIÇOS À DISTÂNCIA

Consulta nutrição (Ana Maria Oliveira)	20€	25€
Medicina indiana Ayurveda (Carla Shakti) 1ª	65€	70€
Medicina indiana Ayurveda (Carla Shakti) consultas seguintes	50€	55€
Reikiterapia	35€	40€

WORKSHOPS e AULAS PONTUAIS

Relaxamento profundo com Yoga Nidra (Carla Shakti) 50 minutos	10€	15€
Reiki para gestão de stress e reforço do sistema imunitário (Carla Shakti) 40 minutos	20€	25€
Meditação para gestão de stress e ansiedade (Carla Shakti) 1h30	20€	25€
Medicina indiana ayurveda (Carla Shakti) 1h30	20€	25€
Culinária indiana vegetariana com aula de yoga (Carla Shakti) 1h30	25€	30€

[INSCRIÇÕES AQUI](#)