



yoga

Faça a sua marcação 24 horas antes
Please book at the reception 24 hours in advance

FAROL HOTEL

on the water



Av. Rei Humberto II de Itália, 7 2750-800 Cascais-Portugal • T: 214 823 490 • www.farol.com.pt

FAROL HOTEL

on the water

1 Pessoa 1 Person	70€ h
2 Pessoas 2 People	90€ h
3 Pessoas 3 People	120€ h
4 Pessoas 4 People	140€ h
Mais de 4 Pessoas More than 4 People	20 € p.p

Porquê Yoga? / Why Yoga?

No mundo moderno em que vivemos, caracterizado pelo stress diário, fadiga e poluição, as pessoas procuram cada vez mais maneiras para relaxar. Na Índia o yoga é praticado como uma filosofia de vida procurando a consciência e a lucidez. In the midst of our modern world, characterized by daily stress, fatigue and pollution, more and more people seek a sense of relaxation and awareness. In India, yoga is a practical philosophy of life that seeks to bring the human being to a state of consciousness and lucidity mega.

Aqui estão algumas razões pelo facto do Yoga ser tão solicitado:
Here are some reasons why Yoga has been increasingly sought:

O Yoga relaxa o corpo e a alma. Mesmo em ambientes diferentes, a prática do Yoga ajuda a controlar a respiração e a purificar a mente, rejuvenescendo tanto a mente como o corpo.
Yoga relaxes the body and the mind. Even in environments misfits, Yoga helps control breathing and clears the mind of cluttered thoughts, leaving only deep physical and mental renewal.

O Yoga fortalece o sistema imunitário. A postura e os movimentos massajam os órgãos internos, melhorando a pressão sanguínea, contribuindo assim para um menor risco de doenças.
Yoga strengthens the immune system. The postures and movements of Yoga massage internal organs, increasing blood circulation and functionality, thus contributing to the reduction of disease risk.

O Yoga aumenta o seu nível de energia e produtividade. O Yoga pode restaurar a energia do corpo e da mente necessários para ultrapassar os desafios diários.
Yoga increases your energy level and productivity. Yoga can restore the body and mind energy and vitality needed to meet the challenges and daily tasks.

O Yoga conduz a um nível de satisfação e auto-realização. A meditação é uma via, num mundo altamente materialista, de alcançar a verdadeira felicidade.
Yoga leads to genuine inner satisfaction and self-fulfillment.
Meditation is one way, away in a highly materialistic world, leading us to true happiness.