



# INFORMATIVO AFFEAM

09 de Junho de 2023

## ATIVIDADES NA AFFEAM

### YOGA

Atuando nas práticas de yoga há mais de 20 anos, e na Affeam por 10 anos, Franklin Almeida se dedica a transmitir na Affeam pelo menos por 2 horas de todos os sábados, ensinamentos dessa prática milenar, que cada vez mais é procurada, por trazer inúmeros benefícios ao corpo e mente.

A yoga tem inúmeros segmentos, sendo a adotada pelo yogi Franklin, a Hatha Yoga, que significa “força” .

A Hatha Yoga é um dos tipos de yoga mais populares e segue a linha clássica com técnicas de controle de extensão da respiração (pranayama) e posturas (ásanas), que estimulam a energia do corpo – exercícios de limpeza e purificação (kriyas).

O tipo Hatha Yoga caracteriza-se pela permanência na postura melhorando a consciência corporal e a capacidade de concentração. Com a técnica de respiração, há uma melhora na regulação da circulação sanguínea, no sistema nervoso, equilibrando o sistema endócrino e controlando os níveis de hormônios do estresse.

**OBJETIVOS DA HATHA YOGA –** buscar o equilíbrio do corpo e da mente.

Trabalhar o emocional e espiritual.

### IMPORTANCIA DA YOGA

A pratica é uma forma de aliviar as tensões do dia a dia, que acaba refletindo no corpo. É capaz de provocar sensação de bem estar na mente.

### Alguns Significativos RESULTADOS DA YOGA

Melhora a saúde do sistema cardiovascular

Fortalece e tonifica a musculatura do corpo melhorando a postura e redução da dor.

Com o alongamento e flexibilidade, diminui o estresse, a insônia e ansiedade.

Maior consciência na respiração.

Melhora a digestão.

Ajuda no controle do peso corporal.



# **ASSOCIADOS E INTERESSADOS ANIMEM-SE E VENHAM FAZER A PRIMEIRA PRÁTICA DE YOGA!**

## **LEMBREM-SE:**

**ANTES DE COMEÇAR QUALQUER  
ATIVIDADE FÍSICA CONSULTE SEU MÉDICO.**

## **A QUEM SE DESTINA:**

**PODE SER PRATICADO POR TODAS  
AS PESSOAS DE TODAS AS IDADES.**



**DIAS DAS ATIVIDADES:** TODOS OS SÁBADOS

**HORARIO:** DE 9H ÀS 11H

**LOCAL:** NA AFFEAM - ESPAÇO EVARISTO

**VALOR DA AULA:** R\$15,00 PARA NÃO ASSOCIADOS.

**VALOR MENSAL:** R\$50,00

## **CONTATO:**

**Secretaria da Afeeam : (92) 99977-2611**

**Franklin: (92) 99223-5028**