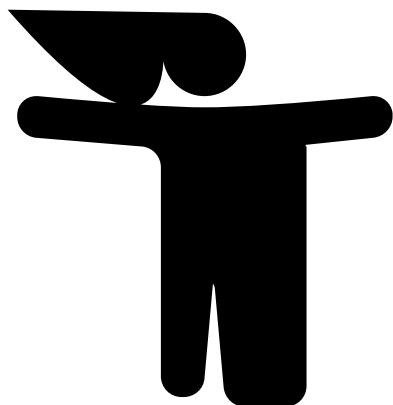


# Yoga!

outubro 14, 2013



Aliviar o estresse, as tensões do dia a dia, melhorar a concentração e

combater a insônia. Os benefícios da yoga são inúmeros. A busca por qualidade de vida tem estimulado cada vez mais pessoas a praticar a atividade. Mas será que qualquer um pode se aventurar pela yoga?

O ZoaSom desta quinta, 17, vai bater um papo sobre essa arte que tem conquistado fãs pelo mundo a fora. Vamos conhecer um pouco mais da filosofia por trás da atividade física. Entender as mudanças que a yoga pode gerar na vida dos praticantes e saber se de fato há perigo de lesões nas posturas realizadas durante a aula.

Quer curtir de pertinho esse papo? Mande e-mail para [zoasom@zoasom.com](mailto:zoasom@zoasom.com) com nome e RG e faça parte da nossa plateia. Nosso endereço é Avenida Erasmo Braga, 118, 11º andar, Centro.

Sintonize a Rádio MEC AM (800KHZ) ou a Roquette-Pinto FM (94,1), quinta-feira, às 14h e entre nesta onda zen com a gente!