

## Horários

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7h30		Iniciantes		Iniciantes		
10h00	Iniciantes	SwáSthya	Iniciantes	SwáSthya		
11h00						Iniciantes
12h00						SwáSthya
12h30	Iniciantes		Iniciantes			Workshops: Gestão stress, descontração, respiração, alimentação, meditação, técnicas corporais, reprogramação emocional
13h00		SwáSthya		SwáSthya		
17h30	Iniciantes		Iniciantes			
18h00					Aula de Coreografia	
18h30	SwáSthya	Iniciantes	SwáSthya	Iniciantes		
19h00		SwáSthya		SwáSthya	Aula de Treino	
19h30	Iniciantes		Iniciantes			
20h00		SwáSthya		SwáSthya	Noite de Cinema Gourmet Cursos Tertúlia	
20h30	SwáSthya	Iniciantes	SwáSthya	Iniciantes		
21h00		Curso Básico				
21h30			Aula de Mentalização			
22h00						
Ver a Programação mensal. Prática livre no horário de funcionamento da escola.						

### Tipo de Práticas e de Atividades

Iniciantes – Prática de reforço da estrutura biológica. Compreende, respiratórios, técnicas corporais e de descontração.

SwáSthya – Sistema integrado de oito modalidades de técnicas: linguagem gestual, trânsito energético, vocalização de sons e ultra-sons, respiratórios, técnicas de limpeza orgânica e corporais, descontração, concentração e meditação.

Aula do Curso Básico– Sessão teórica que complementa toda a prática. É lecionada pelo Prof. António Pereira.

Mentalização – Prática de mentalização, consiste na criação de um molde mental de um objectivo que se pretende alcançar.

Coreografia – Treino de movimentação e comunicação corporal. Criação de coreografias.

Treino – Prática onde são treinadas de forma mais pormenorizada as técnicas.

Gourmet e jogos – Evento social, descontraído, onde confeccionamos um jantar de acordo com a alimentação preconizada pelo Método DeRose.

Tertúlia Literária – Evento de cariz social onde se partilham conceitos em torno da cultura DeRose a partir da leitura de livros, artigos, etc.

Cursos/Workshops – Módulos de aperfeiçoamento que cobrem várias temáticas consoante as necessidades dos praticantes.

Noite de Cinema – Noites onde visionamos filmes com conteúdos relevantes e de acordo com os conceitos do Método DeRose.

Eventos Culturais – Congressos de aperfeiçoamento, passeios lúdicos, culturais, entre outros.