

Troque o tapete por uma prancha e aventure-se!

Yoga Paddle Board

A fusão entre o Yoga e o *Paddle Board* visa plenitude e desafio, através da construção de *Asanas* (posturas) em cima da prancha. Uma aventura, sem dúvida, inovadora para o período estival! Esta é uma oportunidade de fugir à rotina e de se deixar envolver por um ambiente totalmente diferente do que está habituado com o contributo do Yoga.

Por SILVIA DUARTE *



O Yoga consiste na união e no equilíbrio entre corpo e a mente, através de exercícios de respiração, posturas, meditação e da perfeita integração com o mundo exterior. Assim, surge o ambiente ideal para o Yoga *Paddle Board*.

O elemento água em movimento trabalha e melhora o equilíbrio e concentração, e exigir a ativação

dos seus estabilizadores musculares. Este trabalho de mente e corpo irá aprimorar o seu “todo”. Vai ficar mais forte e focado, conseguirá superar o medo e sentir que domina a sua prancha, que acaba por ser o seu mundo, naquele momento. Se cair, só tem de desfrutar e aproveitar para se refrescar na água.

O facto de estar em contacto com a Natureza e de ter a oportunidade de absorver os raios solares da manhã, onde a concentração de energia (*Prana*) é maior e mais saudável – e que irá também potenciar a sua absorção – dá-lhe a possibilidade de viver uma experiência com efeito revigorante e calmante.

Esta prática destina-se a um público bastante abrangente. Desde crianças à terceira idade, dependendo da condição física de cada um, pois há sempre uma forma, um caminho para praticar, passando por variantes mais ou menos intensas. Acolha novos ambientes, novos desafios, novas emoções à sua

“Acolha novos ambientes, novos desafios, novas emoções à sua forma de estar na vida.”

forma de estar na vida. Respire, olhe em redor, observe os peixes e... Yoga *Paddle Board*.

(*) Professora de Yoga & Yoga *Paddle Board*

silvia.duarte@villaprana.pt

www.villaprana.pt

studio@villaprana.pt

guesthouse@villaprana.pt

<https://www.facebook.com/villaprana/>

villaprana/

GOSTARIA DE EXPERIMENTAR?

O Villa Prana Portimão, em parceria com o Kalu Beach Bar, dá início a mais um ano de prática de Yoga *Paddle Board*. As aulas regulares de Yoga *Paddle*, na Praia Grande, em Ferragudo, já foram retomadas e irão manter-se até ao final de setembro. Mais informações, inscrições e reservas de pranchas através dos contactos telefónicos 917 734 087 / 282 461 115.

