



NOVA FRIBURGO

“UM DIA NO JARDIM” TERÁ NOVA EDIÇÃO TRAZENDO YOGA PARA A PRAÇA GETÚLIO VARGAS

Data de Publicação: 11 de abril de 2023

Fonte: Ssecom/PMNF

No próximo sábado, dia 15 de abril, a Fundação Dom João VI realizará a 3ª edição do Projeto “Um dia no Jardim”. Desta vez, a iniciativa trará aulas gratuitas de Yoga para a Praça Getúlio Vargas, no Centro, em dois horários: às 10h e às 15h.

As aulas (cápsulas) serão ministradas pelas instrutoras Luiza e Julia, do estúdio Soma Yoga Shala e terão uma conexão especial com a história dos jardins da Praça Getúlio Vargas. Para participar, basta comparecer nas proximidades do chafariz da Praça Getúlio Vargas alguns minutos antes dos horários agendados, com roupa confortável, seu tapete ou canga, e coração aberto para uma experiência especial. Haverá alguns tapetes disponíveis, porém em número reduzido.

Ao longo da história, o ambiente pacato de Nova Friburgo tem sido um refúgio ideal para o tratamento de doenças e para a cura do espírito. Foi pensando nisso que a Fundação D. João VI decidiu trazer a prática de yoga para esta edição de “Um dia no jardim”.

A proposta do projeto de Educação Patrimonial da Fundação Dom João VI é a ocupação da Praça Getúlio Vargas com uma jornada de performances artísticas voltadas e executadas pelos participantes. Cada encontro possui um tema pré-determinado, no qual a história e as características da Praça são abordadas. Para mais informações, acesse o site ou as redes sociais da Fundação Dom João VI. Os temas das edições anteriores foram Aquarela e Xadrez.

“O Yoga une e integra o corpo, a mente e o espírito. Esta união nos leva a um estado de saúde, harmonia, paz e serenidade.”
