

HOME

SOBRE MIM

AULAS DE YOGA

PLANOS ONLINE

WORKSHOPS E RETIROS

PODCAST



Fazer login

1



SOFIA MANO
yoga

○ teu corpo conta a
tua história.





Login

Novo no site? [Registe-se aqui](#)

Email *

  **2**

Senha *

 3

[Esqueceu a senha?](#)

ou



HOME

SOBRE MIM

AULAS DE YOGA

PLANOS ONLINE

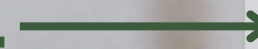
WORKSHOPS E RETIROS

PODCAST



SOFIA MANO
yoga

4



Profile

Subscrições

Biblioteca de Aulas

Sair

○ teu corpo conta a
tua história.





Sofia Mano

Administrador

Devoção

5
Seguidores

0
Seguindo

Perfil

Prāṇāyāma

Subscrições

Biblioteca de Aulas

Lado Lunar

Notificações

5

Entrar na Biblioteca

Biblioteca Aberta



Voilà!! Entraste na primeira página da biblioteca que tem tudo o que precisas de saber, nomeadamente:

HOME

SOBRE MIM

AULAS DE YOGA

PLANOS ONLINE

WORKSHOPS E RETIROS

PODCAST



1. Vídeo para saberes como navegar pela biblioteca e por onde começar;
2. Menu de aulas
3. O que há de novo
4. Link atualizado para as aulas em livestream
5. Password de acesso às gravações do mês.

Biblioteca de Aulas



COMEÇA AQUI



A nossa comunidade

Menu de Aulas

O que há de novo?

MENU DE AULAS

**AULAS
LIVESTREAM**

**PLANO
JANEIRO**

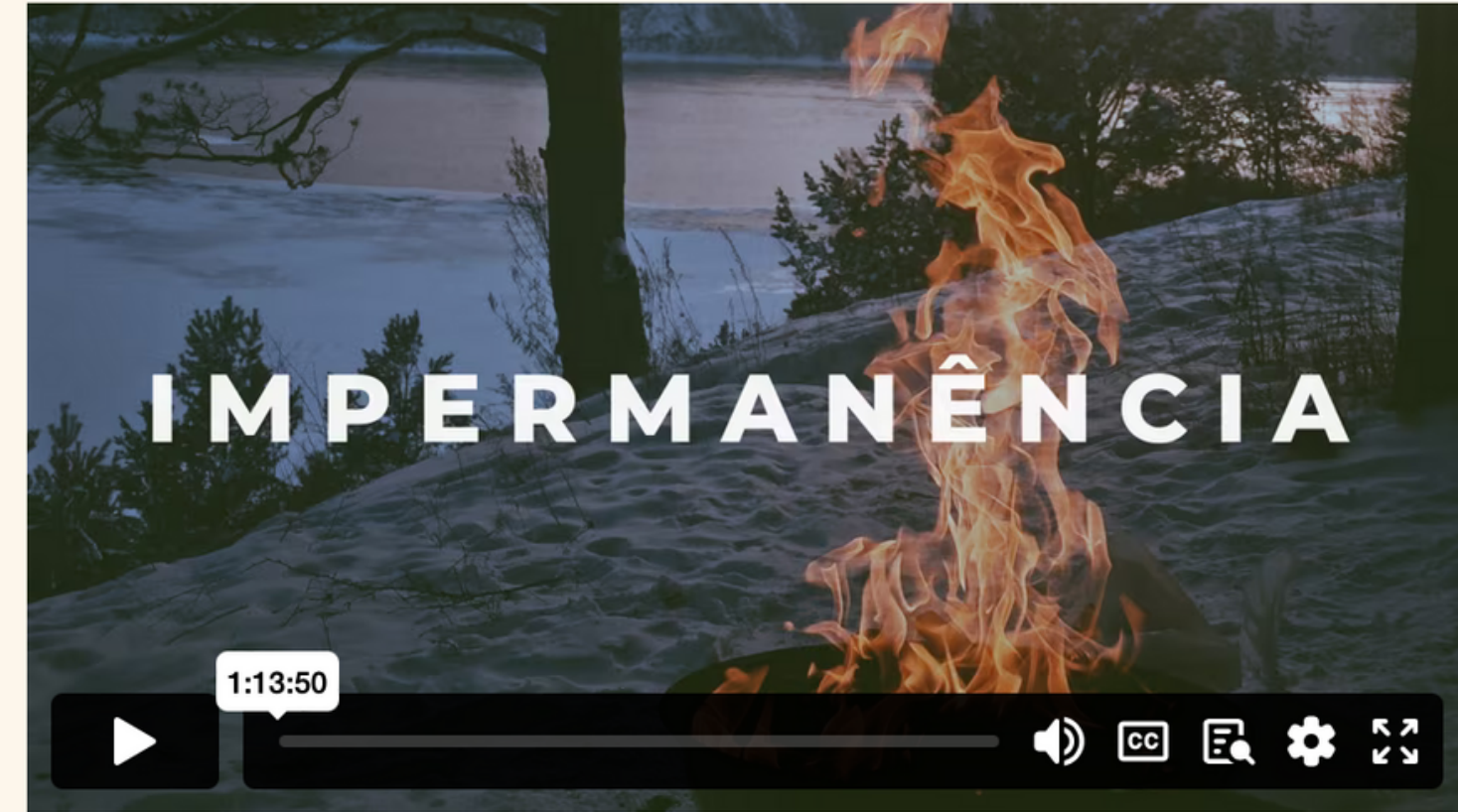
PASSO A PASSO

DESAFIO
22 Dias de y





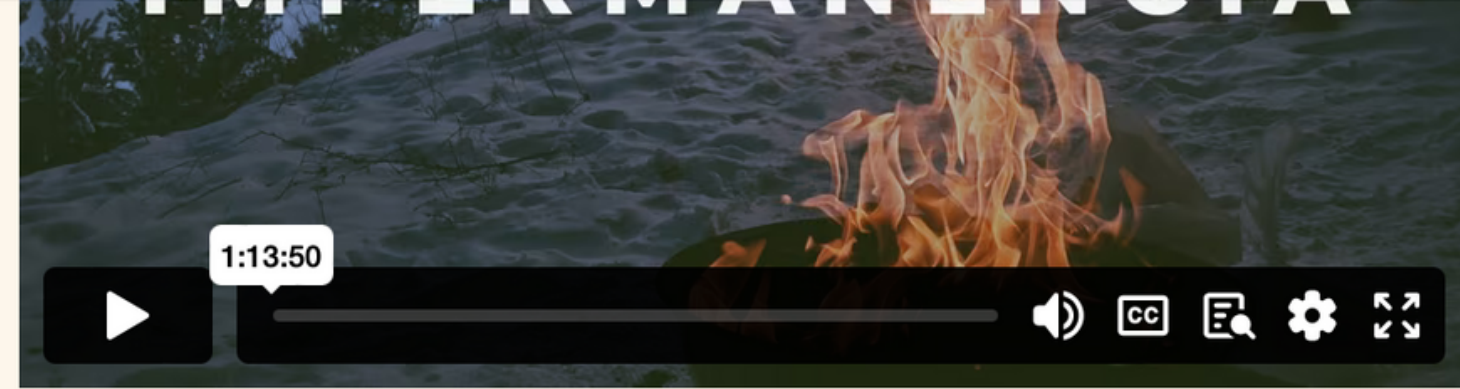
Plano de Janeiro



Gravações em livestream

Password: filosofia

EM LIVESTREAM



Gravações em livestream

Password: filosofia



EM LIVESTREAM

Horário Janeiro

Segundas às 19h

Quartas às 19h

ou

Domingos às 9h30

NOTAS IMPORTANTES:

1. Todos os alunos da biblioteca de aulas têm direito ao **acesso de uma aula por semana.** Caso desejes praticar mais do que uma vez comunica para ajustarmos o valor de acesso (+12€).
2. As aulas às segundas e quartas são partilhadas com alunos em contexto presencial.

LIVESTREAM Q&A DO MÊS DE JANEIRO:

4 de Fevereiro, das 11h às 12h