

ESPAÇOS DE BEM-ESTAR DA BAIXA E DO CHIADO



Gayatri – Centro de Yoga

R.Anchieta, 5 4º dtº

Tlm. 96 2714474 / 96 7428854

www.gayatri-yoga.com

Abriu em 2007 este centro de meditação, yoga, zen, *shiatsu*, *reiki* e massagem, fundado por Joaquina Delgado, professora de yoga, da corrente clássica e profissional de massagem. É-se bem vindo e melhor se está neste ultimo andar sobre o Chiado, sossegado e com luz “sempre de porta aberta”.

Instituto Macrobiótico de Portugal - IMP

R.Anchieta, 5 1º e 2º

Tel. 21 324 22 90

www.e-macrobiotica.com



Ali desde 2001, inspira-se no *Instituto Kushi* de Boston, para um estilo de vida natural e uma alimentação saudável. Organiza cursos e estágios sobre macrobiótica, massagem, yoga, *shiatsu*, *Chi Kung*, meditação, vende alimentos biológicos em andar pombalino remodelado.



O Nosso Espaço

R. Correeiros 205, 2º e 3º

Ocupando 2 andares, oferece um refeitório vegetariano, aulas, consultas e exercícios de yoga, meditação, *reiki*, *karuna*, onniologia e metafísica, além de outras disciplinas para a harmonia mental, espiritual e física.

Sociedade Portuguesa de Naturalogia – SNP

R. Alecrim 38, 3º
Tel. 21 346 33 35
www.spn.eco-gaia.net

Fundada em 1912, promove o bem-estar físico, mental e espiritual da pessoa, através do naturismo. Desde 1964 num andar pombalino, proporciona yoga, meditação, *Chi Kung*, *Tai-Chi*, massagens, homeopatia. Tem biblioteca especializada e refeitório vegetariano.



Nextart – Centro de Formação Artística

R. Vitória 73, 2º
Tel. 21 342 12 15
www.next-art.net

Criado em 2002, aqui desde 2007, oferece cursos em Belas Artes, escrita e desenvolvimento pessoal desde o nível de iniciados por profissionais das respectivas artes, além de yoga.

Yoga DeRose

Lgº Camões, 36, 1º dtº
Tel.: 213 244 013
www.chiado-yoga.org

Espaço agradável de cores claras, decoração de bambus e pedras, faz parte duma cadeia internacional que em Lisboa existem vários outros espaços. Sob a orientação do mestre brasileiro DeRose, oferece a prática de *swásthya* yoga, pré-yoga e *asana*, além de muitas outras actividades relacionadas para o bem-estar pessoal e um bom relacionamento humano.



@ GEO/CML

Julº 2009