

AULAS REGULARES para ADULTOS

HATHA YOGA

com Felipa Martorell

2^ªf. e 4^ªf. : 10h-11h *



©Miguel Martins de Oliveira

Numa transição do Hatha Yoga para o yoga tântrico do Shivaísmo de Cachemira, o yoga da não-dualidade.

“O yoga é revelação, parece dirigir-se ao nosso imaginário de evolução, mas pela prática, revela-se ao contrário, como o cântico da nossa morte. A dissolução das nossas imagens.” (Eric Baret)

Compreender de uma forma orgânica, através do corpo, que não há nada a modificar, nada a banir, e nesta presença, nesta entrega muito global o corpo e o espírito vão perdendo os seus limites. O yoga é uma arte de “abandono”, em que largamos a vontade, a personalidade e deixamos que o corpo nos conduza... a sentir.

FELIPA MARTORELL

Nasci a 12 de Fevereiro de 1970 em Lisboa. Formei-me em fotografia, em Londres, no London College of Printing, aí o encontro com “outro olhar”, mas foi no yoga que encontrei uma realização mais profunda, a expressão mais plena. Comecei com o Carlos Rui no Centro Português de Yoga, onde fiz o curso de instrutores e onde permaneci entregue durante sete anos. A viver num monte no Alentejo, onde fiquei dez anos, a prática individual foi tomando forma, a meditação e o Vipassana vieram abrir outro espaço de silêncio no corpo, e nomes como Teresa Pereira Caldas e Godfrey Deveraux foram encontros importantes. Mas foi mais recentemente que encontrei Eric Baret, com quem actualmente estudo, dentro da linha do Shivaísmo Tântrico de Cachemira, o yoga da não-dualidade. Pratico há 15 anos, dou aulas há 10.

FM

* Estas aulas decorrem no âmbito do PEPCC, com horário por vezes irregular, e destinam-se a pessoas com experiência anterior no Yoga ou em práticas físicas de dança ou consciência corporal. Por favor, consulte [aqui](#) os horários destas aulas para este trimestre.