



# Programação Especial do Janeiro Branco

Paz, Equilíbrio e Saúde Mental



## **Aulão de Respiração Funcional - Aprenda a técnica para relaxar a mente**

Data: Quinta-feira, dia 08 de janeiro

Horário: 17h

Profº Aldo Júnior

Inscrição: (61) 3313-8136 ([WhatsApp da Academia Buriti](#))

## **Aulão de Dança Circular - Conecte corpo e mente por meio de movimentos rítmicos em roda**

Data: Sexta-feira, dia 09 de janeiro

Horário: 13h10

Profª convidada Sevília Ximenes

Inscrição: (61) 3313-8136 ([WhatsApp da Academia Buriti](#))

## **Aulão de Cardio - Revitalize corpo e mente**

Data: Sexta-feira, dia 16 de janeiro

Horário: 12h10

Profª Sueli Moraes

Inscrição: (61) 3313-8136 ([WhatsApp da Academia Buriti](#))

## **Aulão Paz e Equilíbrio - Equipamento bosu**

Aulão com equipamento para desenvolver equilíbrio.

Data: Quinta-feira, dia 22 de janeiro

Horário: 12h10

Inscrição: (61) 3313-8136 ([WhatsApp da Academia Buriti](#))

## **Aulão de Yoga - Esvazie sua mente**

Data: Sexta-feira, dia 23 de janeiro

Horário: 13h10

Profº Mestre Dada

Inscrição: (61) 3313-8136 ([WhatsApp da Academia Buriti](#))

## **Aulão de Dança Charme - Movimente sua mente pela coordenação motora**

Data: Sexta-feira, dia 30 de janeiro

Horário: 12h10

Profª Sueli Moraes

Inscrição: (61) 3313-8136 ([WhatsApp da Academia Buriti](#))