



MOKSHA
yoga

Seja muito bem-vinda(o) à sua escola de yoga.

03

Conheça o Moksha Yoga

05

O que é o Hatha Yoga?

08

Meditação

12

Quem ensina?

14

Benefícios

15 / 16

Horários e Planos

17

Dúvidas frequentes

18

O que significa Moksha?

ÍNDICE

MOKSHA YOGA

O **Moksha Yoga** surgiu em fevereiro de 2018, no coração do bairro São Pedro em Juiz de Fora.

O Moksha é uma escola dedicada ao ensino do **Hatha Yoga** e **Meditação**.



Nosso método se baseia nos ensinamentos tradicionais, com **aulas acessíveis** a todas as pessoas, sejam iniciantes, jovens ou idosos, que desejam conquistar saúde, equilíbrio físico, mental e emocional.

O nosso estúdio possui um ambiente totalmente voltado ao **bem-estar, equilíbrio e autoconhecimento**.



Aqui você aprenderá a **aliviar as tensões, relaxar o corpo e acalmar a mente**, possibilitando você acessar à própria **harmonia e paz interior**.

YOGA

Yoga é uma disciplina originada na Índia muitos séculos atrás.



Para simplificar, podemos definir o **yoga** como o estado de silêncio interior profundo e de interrupção das agitações mentais, proporcionando uma paz interior ao praticante.

O **Hatha Yoga** é uma disciplina que se utiliza do corpo e da respiração no processo de aquietamento mental, como um meio de se conduzir para a prática de meditação e autoconhecimento.



O **Hatha Yoga** tem o objetivo de alinhar o corpo e a mente com o silêncio da meditação, indo do mais denso e grosseiro para o mais sutil.

No Hatha Yoga visamos produzir no corpo a mesma estabilidade e silêncio que se quer produzir na mente.

“Praticar o yoga significa buscar sua própria essência, imutável e atemporal, algo que independe das oscilações do corpo e da mente.”

ESSÊNCIA

MEDITAÇÃO

Yoga é meditação para o conhecimento de si mesmo, é a disciplina de silêncio interior e auto-observação para perceber-se e compreender-se claramente.

**Meditação é sobre silenciar a mente -
é o próprio fundamento do Yoga.**

**Meditação é o
exercício de
vivenciar o
silêncio interior
profundo, com o
objetivo de ver e
compreender
quem você é.**



A meditação tem 3 objetivos de grande importância:

- I. Produzir silêncio interior.**
- II. Intensificar a auto-observação que leva à desidentificação das coisas, crenças e ideias que você acumula ao longo da vida.**
- III. Reduzir enormemente a importância que você dá para si mesmo.**

O conjunto de técnicas do Hatha Yoga nos conduz para a sutilização da percepção, **facilitando o mergulho na meditação e no autoconhecimento.**

O fim do sofrimento não está no prazer, **mas sim na paz do autoconhecimento.**

PRESENTE

A meditação é uma espécie de cavar o presente.

Isso nos leva a um estado de paz interior.

PAZ INTERIOR

O professor **Diogo Nunes** foi formado pelo **Moksha Yoga** em 2019 e pelo **Himalaya Yoga Valey, Goa – Índia**, em 2020. Atualmente, estuda com o **Rajnath**, monge iniciado na tradição **Natha Sampradaya**, de onde surgiu o **Hatha Yoga**.



Desde 2018, se dedica ao estudo e a prática regular do Yoga/Meditação.

Com muita sensibilidade e compromisso, o Diogo sabe orientar os alunos nas suas dificuldades e desafios, ajudando cada um a seguir com segurança dentro de seus limites e possibilidades.

Olá, é um prazer ter você aqui!

Me chamo Diogo e serei o seu professor ao longo da sua jornada dentro do yoga.



“Quero te proporcionar uma experiência de prática transformadora, que te possibilite seguir o seu próprio caminho com mais leveza e equilíbrio.”

Meu objetivo é te ajudar a conquistar o equilíbrio físico e mental, alcançando um estado de serenidade plena e duradoura.

EQUILÍBRIO

LEVEZA

Os 3 principais benefícios da prática de Yoga/Meditação:

1. **Corpo:** Saúde e Vitalidade

Aliada a uma respiração profunda e consciente, a prática desenvolve um **corpo saudável, forte e flexível**, com redução e até desaparecimento de dores e tensões.

2. **Mente:** Estabilidade e Resiliência Emocional

Combate os sintomas do estresse, ansiedade, insônia e depressão, proporcionando uma relação mais saudável com nossos pensamentos e emoções.

3. **Alma:** Autoconhecimento e Transformação

Com uma mente mais calma, equilibrada, lúcida e menos reativa, **desenvolve a sensibilidade para conhecer mais sobre si mesmo, te levando a um estado de paz natural.**

Segunda, Quarta e Sexta

7h30 Hatha Yoga

9h Hatha Yoga Suave

17h Hatha Yoga

19h Hatha Yoga

Terça e Quinta

7h Hatha Yoga

8h30 Hatha Yoga

10h Hatha Yoga Suave

18h Hatha Yoga

19h30 Hatha Yoga

Sábado

9h Aulas quinzenalmente
(consultar programação mensal).

Aula Experimental/ Avulsa

40,00 por aula

Plano Mensal, Trimestral, Semestral ou Anual

	Aula 1x na semana	Aulas ilimitadas
Mensal	R\$ 140	R\$ 180
Trimestral	R\$ 120	R\$ 160
Semestral	R\$ 110	R\$ 150
Anual	R\$ 99	R\$ 140

Nós não cobramos matrícula ou taxa inscrição ou manutenção. Planos trimestral, semestral e anual somente no cartão crédito. Pagamento mensal.

01. É preciso ser flexível para praticar yoga?

Não. Flexibilidade, força, resistência e equilíbrio são consequências secundárias que são desenvolvidas com a prática.

Todas as nossas aulas são apropriadas para alunos iniciantes ou que nunca praticaram.

02. Qual a duração das aulas?

As aulas duram 1h, podendo ser estendida por mais 10 minutos.

03. Eu preciso ter um tapete?

Não. Nós temos tapetes para emprestar. Mas sinta-se à vontade para trazer o seu próprio.

04. Preciso usar alguma roupa especial?

Apenas uma roupa leve e confortável, que não limite os seus movimentos.

05. Quais as formas de pagamento?

O pagamento pode ser feito por PIX, dinheiro ou cartão de crédito (pelo site).

06. Qual é o vencimento da mensalidade?

O pagamento da mensalidade é sempre para o mês à vencer, a partir da data da matrícula. *(Por exemplo: iniciou no dia 10, já paga o mês e o vencimento ocorre todo o dia 10 do mês.)*

Moksha significa libertação - é o objetivo do yoga.

Moksha não depende de flexibilidade, força ou condicionamento físico. Tampouco depende da capacidade de controlar o processo respiratório.

Moksha é o reconhecimento de si mesmo como alguém que já é intrinsecamente livre de limitações e sofrimento, pleno em si mesmo. **Para ter Moksha, preciso conhecer a mim mesmo.**

MOKSHA

23 de junho de 2022

Diogo!! Vim te agradecer pelas praticas dessa semana, pelo diário e principalmente pela de ontem! Que energia linda! 😊

Obrigada por tanto carinho na organização das atividades para os alunos.

Muito bom vivenciar coisas difeentes!

10:08

Olá Lawrene! Boa tarde. Muuuito obrigado pela mensagem e pelo carinho de sempre. A prática de ontem foi linda mesmo. Que energia! Muito bom compartilhar tudo isso com vocês. Teremos mais! 😊🙏

17:21 ✓✓

10 de junho de 2022

Suas palavras estão chegando para mim como uma benção! 🙏

10:09



biebiepe Foi tão grandiosa a nossa aula... tão em paz, tão acolhedora e tão especial...que a leveza de corpo e alma permanece intensa. Muito obrigada. Namastê 🙏

2 sem 1 curtida Responder



mokshayogabr @bibiepe Que delicia ler isso! Que essa leveza e paz interior possam nos acompanhar por muito tempo! 🙏🍌🍏

2 sem 1 curtida Responder

Amei a aula de hoje, Diogo!
Uma experiência de prática de ioga incomum para mim!
Muito obrigada!

10:48



biebiepe Foi uma aula incrível... 🍌🍌🍌🍌

1 sem 3 curtidas Responder



mokshayogabr @bibiepe Vocês foram demais!!! ❤️

1 sem 2 curtidas Responder



monicagmiguel Foi desafiador, mas maravilhoso. Gratidão

6 d 3 curtidas Responder Mensagem



mokshayogabr @monicagmiguel Arrasou! 🔥

6 d 1 curtida Responder



taniamendes_55 Também achei incrível está aula. 🍌🍌🙏

1 sem 2 curtidas Responder



mokshayogabr @taniamendes_55 Muito boa, Dona Tânia! Você foi demais! ❤️

1 sem 1 curtida Responder



Lucia Cyranka

Você

Muito bom dia, pessoal! 😊

Daqui a pouco nos encontramos. Quem puder e quiser,...

Foi fantástica essa experiência de hoje!
Senti, realmente, que eu não sou o meu corpo!
Lindo isso!
Muito obrigada Diogo! Você está me ajudando a crescer!

Deus o abençoe! 🙏 Seu trabalho é muito eficaz!

14:08



2

SÓTINEMOS
DEP
OIMEN
TOS



AGENDE AGORA A SUA AULA EXPERIMENTAL

mokshayoga.com.br

 /mokshayogabr  (32) 9 8872 - 2793

 Rua Honório Antônio da Silva, 37 - São Pedro
mokshayogajf@gmail.com