



MOKSHA
yoga



Sua jornada de transformação começa aqui.

Liberte-se da agitação da sua mente e
encontre paz no meio do caos.

mokshayoga.com.br

04

Conheça o Moksha Yoga

06

O que é o Hatha Yoga?

09

Meditação

11

Benefícios

12

Dúvidas frequentes

13

O que significa Moksha?

14

Depoimentos



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 vai **dissolver tensões**, relaxar o corpo e **acalmar a mente**, acessando sua 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.

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 quietude e silêncio interior.**
- II. Intensificar a auto-observação e revelar quem você realmente é.**
- III. Libertar você do sofrimento emocional por estar identificado com os pensamentos e emoções.**

MEDITAÇÃO

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.**

AUTOCONHECIMENTO

Os 3 principais benefícios da prática de Yoga

1. Corpo: Saúde e Vitalidade



Você vai sentir seu corpo mais saudável, forte e flexível, com menos dores e tensões. Cada respiração profunda e consciente ajuda você a liberar o que pesa e a se sentir mais leve.

2. Mente: Estabilidade e Resiliência Emocional



Imagine uma mente tranquila e em paz. Você vai superar o estresse, a ansiedade, a insônia e até mesmo a estados depressivos, **desenvolvendo uma relação mais equilibrada e saudável com seus pensamentos e emoções.**

3. Consciência: Autoconhecimento e Transformação



Com uma mente mais serena e menos reativa, você vai se conhecer em um nível mais profundo. Essa transformação traz uma sensação de equilíbrio e uma paz natural que reverbera em todas as áreas da sua vida.

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



bibiepe 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



AGENDE AGORA A SUA AULA EXPERIMENTAL

Eu sei que o dia a dia é uma loucura, mas o yoga é o caminho para o equilíbrio que você precisa. **Agende a sua aula e ajuste o que está fora do lugar.**

mokshayoga.com.br