

«Troque o seu tapete de yoga, por uma prancha de *paddle board*»

Yoga *paddle board*

O facto de estar em contacto com a Natureza, absorver os raios solares da manhã, onde a concentração de energia (*prana*) é maior e mais saudável, da qual irá potenciar a sua absorção, irá revigorá-lo e acalmá-lo

YOGA



Em 2013, dei início à prática de *yoga paddle board*, na Praia Grande, em Ferragudo, a convite do Kalu Beach Bar, por Teresa Vinagre e o Arnaud Van Der Dussen (Campeão nacional de *Kite Surf* e vencedor de *Stand Up paddle Algarve 2012*), sendo pioneiros da mesma. Este é o 3º ano consecutivo que o *yoga paddle board* saúda o verão na Praia Grande.

Por SÍLVIA DUARTE *



A fusão entre o yoga e o *paddle board*, visa plenitude e o desafio através da construção de asanas (posturas) em cima da prancha.

Um desafio inovador para o período estival. Troque o seu tapete de yoga, por uma prancha de paddle board e... Aventure-se! A oportunidade de mudar a rotina e o meio ambiente da sua prática de yoga.

MELHORE O SEU EQUILÍBRIO E CONCENTRAÇÃO

O yoga consiste na união e equilíbrio entre o corpo e a mente com exercícios de respiração, posturas, meditação e, da perfeita integração com o mundo exterior. Assim, funde-se o ambiente ideal para o *yoga paddle board*. O elemento da água em movimento irá trabalhar e melhorar o seu equilíbrio e concentração e exigir a ativação dos seus

estabilizadores musculares. **Este trabalho de mente e corpo irá aprimorar o seu 'todo'**. Vai ficar mais forte, mais focado, superar o medo e o sentir que domina a sua prancha, o seu mundo naquele momento. **Se cair, só tem de desfrutar e refrescar-se na água.** O facto de estar em contacto com a Natureza, absorver os raios solares da manhã, onde a concentração de energia (prana) é maior e mais saudável, da qual irá potenciar a sua absorção, irá revigorá-lo e acalmá-lo. 🌸

(*) www.silviaduarte.info

spduarte2000@hotmail.com

918 457 657

Facebook: www.facebook.com/silviaduartheyogapilates

[silviaduartheyogapilates](http://www.facebook.com/silviaduartheyogapilates)

Fotos: David Coelho



Para quem se destina?

Esta prática destina-se a um público bastante abrangente. Desde crianças, à 3ª idade, dependendo da condição físicas de cada um, pois há sempre uma forma, um caminho para praticar, passando por variantes mais ou menos intensas.

Acolha novos ambientes, novos desafios, novas emoções à sua forma de estar na vida. Respire, olhe em redor, observe os peixes e pratique. *Yoga paddle board!*

ONDE PRATICAR YOGA PADDLE BOARD?

Kalu Beach Bar - Praia Grande Ferragudo

- 917 734 087 - 282 461 115

www.facebook.com/pages/Kalu-Beach-Bar-CWVA-Lda/366952400091554?fref=ts