

Mais flexível no corpo

mais flexível na vida!

Sabe aquela sensação de rigidez, tanto no corpo quanto na mente? Aqui no Dharma, acreditamos que flexibilidade vai além do físico, é sobre ser leve, se adaptar e abrir espaço pra novas possibilidades. Vem descobrir como soltar o corpo transforma tudo à sua volta:

Yoga

A Yoga vai além de posturas, é sobre encontrar equilíbrio entre corpo e mente.

Yoga para terceira idade

Pensada especialmente pra quem quer aumentar a flexibilidade e cuidar da saúde, respeitando os limites do corpo.

Massagem Integrativa:

Desbloqueie as tensões e se mova com mais liberdade.

