

PRAÇA DA DEMOCRACIA

PRÁTICAS DE MOVIMENTO CONSCIENTE
YOGA • TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO
MEDITAÇÃO E DINÂMICAS DE GRUPO



A praça é de todos.
A praça somos nós!

Dinamizada por 3.ª Essência – Associação Cultural & Artística

18 outubro • 11h00

Atividade gratuita, mediante inscrição prévia
www.cm-valongo.pt/p/apracasomosnos
Lotação limitada

+ info:
222 426 490 / 911 042 398
turismo@cm-valongo.pt