

LES MILLS  
BODYBALANCE

# New Generation Yoga

Apoiado pela ciência. Assente na respiração.  
Uma meditação em movimento.



MANZ

## O que é BodyBalance®?

Disponível em aulas de 30 a 55 minutos, o Les Mills BodyBalance® é um treino de yoga de nova geração que combina elementos de Tai-Chi e Pilates.

Sejas ou não experiente em yoga, ou apenas à procura de algo que complemente outros treinos, este é o programa ideal, pois melhora a mente, o corpo e a vida uma vez que te deixa rejuvenescido, calmo e concentrado.

Tendo o controlo de respiração na base de qualquer exercício, o teu instrutor irá disponibilizar-te várias opções e graus de dificuldade dos mesmos, se estiveres agora a começar. Prepara-te para dobrar, alongar, e controlar a respiração ao som de uma banda sonora perfeita!

## Benefícios do BodyBalance®

- Melhora a flexibilidade;
- Desenvolve a força e a estabilidade do core;
- Liberta a tensão;
- Acalma e recentra.

## Estás a começar agora?

Se o yoga é novo para ti, esta aula é uma ótima introdução à modalidade, contendo várias opções para os exercícios mais desafiantes.

Tudo o que precisas é de roupa de treino confortável e algo quente para usar durante a faixa de relaxamento final.

Não precisas de calçado, mas recomendamos que tragas um tapete de yoga!