



Frequently Asked Questions/ Perguntas Mais Frequentes

[Em português na página 9]

1. [How to get to Agora?](#)
2. [How do I register for a class?](#)
3. [What payment method can I use?](#)
4. [Price Table](#)
5. [Terms and Conditions for subscriptions](#)
6. [Cancellation policy](#)
7. [In which language are the classes taught?](#)
8. [Can I have an invoice for my purchase?](#)
9. [What do I need to bring to class?](#)
10. [What are the different styles of Yoga and Meditation at Agora?](#)
11. [I am a complete beginner, which classes are suitable for me?](#)
12. ["I am not flexible / not athletic" ; "I have an injury" : Can I still join a class?](#)
13. [Can I practice during pregnancy?](#)
14. [Do you offer online classes?](#)
15. [I want to join the Mysore program, what should I know?](#)
16. [What is the Puja on Tuesdays?](#)
17. [What is the 'Buddhist study group'?](#)
18. [How to organize a private class?](#)
19. [Can I eat before practice?](#)
20. [Guideline for sharing Agora space](#)
21. [How to keep updated about events and programming at Agora?](#)
22. [Can I rent the space to organize my event at Agora?](#)
23. [I am a therapist, can I rent a space for private sessions?](#)
24. [I am a Yoga teacher. I would be interested to teach at Agora.](#)
25. [Do you offer Yoga teacher training?](#)
26. [Do you offer Meditation teacher training?](#)

1. How to get to Agora?

We are located in the heart of Lisbon at Rua Rafael de Andrade, 23 , 2nd floor, near the metro station Intendente.

Aim to arrive 10min before the class starts but no more than 15 minutes early (previous classes might be finishing). Ring the bell and wait for someone to open (kindly wait a minute before ringing again, the teacher can be busy!)

2. How do I register for a class?

Please book your class online on our platform [Fitogram](#), where the schedule is updated. You will need to create a student account and select a product (trial class if it is the first time, drop-in or a pass.) Creating the account is quick and simple. If you are not sure which class pass to choose, we suggest signing up for a trial and talking with the teacher after class. The teacher can help you choose the best option based on your needs and availability.

Please arrive at the studio at least 10 minutes before the beginning of the class but no more than 15 minutes early. In case of late arrival, we will not be able to open the door, kindly refrain from ringing the bell repeatedly.

You can cancel a booking via your student account up to 1 hour before the start of the class. After this time you will be charged for the class.

For more information regarding which class is suitable for you, check the sections 10 to 12.

3. What payment method can I use?

All payments are made in cash only directly with the teacher at the studio. We do not accept credit cards.

For special events, workshops and retreats, payments can be made through bank transfer. Ask us for our bank information/ MBway/ Paypal.

4. Price Table

[Valid from December, 1st, 2022]

| MEMBERSHIP / Cartão de Sócio | |
|--|--------------------------------------|
| Become an AGORA Member to purchase monthly passes, get discounts on class packages, on osteopathy sessions and therapies, on our workshops, and to access all our community events ! | 20€ |
| ALL CLASSES - PACKAGES | |
| Trial Class | 10€ |
| Single Class drop-in | 15€ |
| 10 credit Pass - 4 months validity | 110€ [Non-member 125€] |
| 5 credit Pass - 2 months validity | 65€ [Non-member 75€] |
| MONTHLY PASSES / MENSUALIDADES | |
| Valid from the 1st until the 30th /31st | |
| ALL CLASSES YOGA + MEDITATION | |
| 2x per week (or 8x per month) | 75€ /month |
| 3x per week (or 12x per month) | 105€ /month |
| Unlimited Month | 165€ /month [Non-member 175€] |
| MEDITATION ONLY | |
| 2x per week (or 8x per month) | 65€ /month |
| Unlimited Month | 85€ /month |
| MORNING MYSORE | |
| 3x per week (or 12x per month) | 75€ /month |
| 5x week including Saturday Led Primary | 110€ /month |

5. Terms and Conditions for subscriptions

The price for the yearly membership at Agora is 20€ and gives you access to discounts on the class cards, events, therapies, and the osteopath at Agora. The monthly passes are only available to the members.

We have Mysore practice only passes, Meditation only passes, and Combined Yoga and Meditation passes.

The 10 classes card is valid for a duration of 4 months. We can freeze the pass one time only for up to 1 month upon request if you are away or injured.

All monthly passes start on the first of the month and run until the last day of the month, 30th or 31st.

If you choose the 2 x per week class, keep in mind that you cannot join 3 classes after having missed one a previous week.

Class passes purchased cannot be refunded, and they are nominative and individual. But if you are leaving the country or cannot come to practice anymore you can transfer your pass to another student.

If our prices do not match your financial situation, kindly write us an email at info@agora-lisboa.com

6. Cancellation policy

You can cancel your class up to one hour before the start at no cost. If you don't cancel and don't show up, the class is due and will automatically be deduced from your pass or card.

7. In which language are the classes taught?

Our classes are taught in English. Sonia's morning Mysore program is taught in 3 languages : English, Portuguese and French.

Private sessions are available in Portuguese, French, Spanish and English.

8. Can I have an invoice for my purchase?

We can provide invoices for your classes. Simply send us an email at info@agora-lisboa.com with your name, your NIF (if you live in Portugal), your address and the purchase you need the invoice for.

9. What do I need to bring to class?

All the material for practice is available at the studio free of charge : mats, blocks, straps, bolsters, blankets and meditation zafus and chairs. But you are welcome to bring your own mat if you prefer.

Kindly clean the studio mat after practice with the spray and cloth available in the room. Please bring a towel for dynamic Yoga classes.

We have a mixed gender changing room at your disposal. For yoga, sports clothes are suitable. For meditation, loose and comfortable clothing are recommended (avoid jeans and tight leggings).

10. What are the different styles of Yoga and Meditation at Agora?

In the Yoga Shala, we teach Ashtanga Yoga (guided and Mysore style), Vinyasa and Soft Vinyasa, Hatha Vinyasa, Yin Yoga. You can find detailed information about classes on [this page of our website](#) .

In the Meditation Dojo, we teach guided meditations of Japanese and Tibetan inspiration, to help develop Samatha (tranquility) and vipassana (insight). They include awareness of the body, of the breath and the mind (thoughts, emotion, feelings), and visualizations to cultivate emotional stability and a creative mind. Tuesday evening session has a community building structure, with pair and group exchanges and exercises accompanying the meditations. Thursday's session is intended to be a "meditation lab", with a segment open to questions about how to meditate, how to deal with elements that come up, etc.

Saturday morning meditation is inspired by Japanese Zazen and is silent. It is composed of two sessions of 20/25 minutes each with a short break in between. For more information about meditation, check this [page of our website](#).

You can read a full description of each class, both yoga and meditation, by clicking on the class on the [updated calendar of fitogram](#), our booking platform.

11. I am a complete beginner, which classes are suitable for me?

Yoga: If you want to practice a dynamic form of Yoga, you can join the following classes as a beginner : Ashtanga Beginners (Thursday, 19H30), Hatha Vinyasa (Monday 12H30 and Wednesday 18H). If you want to enjoy a softer yoga practice , you can join the Soft Vinyasa class (Monday, 18H). And for a more meditative practice, you can join the Yin Yoga classes (Thursday 18H and Sunday 10H)

Meditation: beginners are invited to the guided meditations of Tuesday 19H, Wednesday 17H30 (online) and Thursday 12H30. Saturday meditation is silent (Zazen), so you might find it useful to join one of the guided meditations before coming to the Zazen.

Yoga and Meditation private sessions are also available on demand if you want to start with a more personalized practice or if the beginners' group classes do not match your schedule.

12. "I am not flexible / not athletic" ; "I have an injury" : Can I still join a class?

Certainly, you don't need to be flexible to practice Yoga or Meditation and the practices can be adapted to most physical conditions. The teacher will give you modifications for poses and you can use blocks or straps to support your practice or a chair to sit during Meditation. Breath, stability, focus, and intention are more important than any physical limitation.

With regular practice you will gain flexibility, strength and endurance.

13. Can I practice during pregnancy?

You can practice Meditation, Yin/restorative classes, and soft vinyasa throughout the whole pregnancy (but always let the teacher know at the beginning of the class so modifications can be given if needed).

Regarding more dynamic Yoga practices (Ashtanga or Vinyasa), if you were practicing prior to pregnancy, you can resume your practice after the first trimester. If you are new to Yoga, it might be better to take a Prenatal Yoga class, either private or in a group-setting. We do not have a group class available yet but ask us about it as we might consider it. Always check with your doctor for contra-indications.

Any doubts, you can send us an email info@agora-lisboa.com

14. Do you offer online classes?

Wednesday Meditation class (17h30-18h30) is online and Thursday Meditation class (12:30-13:30) may be open to online practitioners on demand. You can contact us to receive the Zoom link after registration.

15. I want to join the Mysore program, what should I know?

Check this page of our website for all the information about [Mysore Style Ashtanga](#).

We recommend complete beginners to join a couple of guided Ashtanga classes before entering the Mysore programme, to memorize the beginning of the sequence. The Mysore class of Thursday 19H30-21H is also dedicated to people getting started with self-practice.

We have 2 types of monthly passes for the mysore program : 3 times a week Mysore only, and 5 times a week + Led Primary series on Saturday. Check 4. for prices and conditions.

16. What is the Puja on Tuesdays?

The Puja is a Buddhist ritual space where we open ourselves to symbolism and imagination through chanting mantras, reciting dharma text, reading poetry and playing music. We create a safe collective space where each participant can live her/his own experience of sacredness and symbolism. Even though the ritual is Buddhist, it is open to all and does not require a religious approach.

These sessions are donation-based.

17. What is the 'Buddhist study group'?

The study group is reserved for Sangha (Buddhist community) members. Members of the sangha are frequent meditation students at Agora, who show interest in further exploring Buddhist philosophy and practices.

18. How to organize a private class?

A one on one session is tailored to fill the needs of each student. Beginners can work on the fundamentals of the practice and more experienced students can deepen their practice, progressing faster with individual attention. A private class also is a great option if you have a specific condition or are recovering from an injury for instance.

If you are interested in private or semi private classes, our meditation and yoga teachers are available on request. Write us an email at info@agora-lisboa.com for more information.

19. Can I eat before practice?

We recommend that you practice Yoga on an empty stomach (at least 2/3 hours after your last meal) and that you don't drink during practice. For Meditation, we suggest avoiding heavy meals right before a session.

20. Guideline for sharing Agora space

The shower is only available for morning Mysore practitioners (bring your own towel).

Kindly keep the building door shut at all times, and leave your shoes at the doorstep.

Both the Yoga Shala and the Meditation Dojo are digital-free zones. Make sure your phone is switched off during class, and leave it in the changing room.

Please keep the noise down in the corridor, since different practices are happening at the same time in the Shala, in the Dojo, and in the therapy room.

Regular Mysore students (3x week or more) can leave their Yoga mat in the changing room. Note that we do a clean-up of 'lost and found' personal items every season, and abandoned things will eventually be donated.

21. How to keep updated about events and programming at Agora?

You can check the [Events section](#) of our website to know about the next workshops, training, courses and retreats scheduled for the coming months. If you wish to receive regular updates in your mailbox, you can ask us to add you to our monthly newsletter by writing to info@agora-lisboa.com

If you are a regular student, you can also ask to be part of the Agora's Community Whatsapp group, where we share all the latest news and events !

22. Can I rent the space to organize my event at Agora?

You can rent our space for special events, workshops or training courses, either with an hourly or daily rate. Minimum rental duration is 2hrs.

The Shala (Yoga Room) can host up to 17 yoga mats or 25 people if seated on meditation mats and cushions. The rental price is 25 euros per hour, with an additional 30 min charge (12,50€) for setting up and tidying up for events. Rental for the whole day is 150€ (including use of material, changing room, kitchen).

The Dojo (Meditation Room) can host up to 14 seated participants (or 6 yoga mats). Rental price 20 euros per hour, with an additional 30 min charge (10€) for setting up and tidying up for events of 2 hours or more. A full day rental is 120€.

We have full week-end options. Option 1: All day Saturday + Sunday for 400 euros (Shala) or 300 euros (Dojo). Option 2: Half-day Saturday + Sunday (from 2pm) for 300 euros or 200 euros (Dojo).

Please note that heating is not included and is available at an extra cost in the winter.

23. I am a therapist, can I rent a space for private sessions?

We also rent an extra space for therapy. Therapists can use the Meditation Dojo or the Therapy room, including the use of massage futon or table. We also have a smaller office that can be used for seated consultations (such as naturopathy, hypnotherapy...). All the material is provided by Agora. Email us for price and condition : info@agora-lisboa.com

24. I am a Yoga teacher. I would be interested to teach at Agora.

The team of teachers at Agora is small, and they are all part of the Agora community, practicing there and attending the different events. Our team is complete at the moment, and we do not rent our space for regular (weekly) Yoga or Meditation class, only for occasional events (maximum once per month frequency). See section 22 for more information.

25. Do you offer Yoga teacher training?

We are working on our first Agora Yoga Teachers' training, which will start in September 2023. Ask us for more information.

26. Do you offer Meditation teacher training?

We train dedicated meditation students on an individual basis.

Perguntas Mais Frequentes

1. [Como chegar ao Agora?](#)
2. [Como me inscrever para uma aula?](#)
3. [Que método de pagamento posso utilizar?](#)
4. [Tabela de preços](#)
5. [Termos e Condições para inscrições](#)
6. [Política de cancelamento](#)
7. [Em qual língua são ensinadas as aulas?](#)
8. [Posso ter uma fatura para a minha compra?](#)
9. [O que preciso levar para as aulas?](#)
10. [Quais são os diferentes estilos de Yoga e Meditação no Agora?](#)
11. [Sou iniciante na prática de Yoga, quais aulas são adequadas para mim?](#)
12. ["Não sou flexível / não sou atlético"; "Tenho uma lesão"; Ainda assim, posso participar de uma aula?](#)
13. [É possível/ recomendável praticar durante a gravidez?](#)
14. [Há aulas online?](#)
15. [Quero aderir ao programa Mysore, o que devo saber?](#)
16. [O que é a "Puja" às terças-feiras?](#)
17. [O que é o "Grupo de estudos Budista"?](#)
18. [Como são organizadas as aulas particulares?](#)
19. [Posso comer antes de praticar?](#)
20. [Direcionamento para o convívio no espaço Ágora](#)
21. [Como me manter atualizado/a sobre eventos e programação no Ágora?](#)
22. [Posso alugar o espaço para organizar o meu evento no Ágora?](#)
23. [Sou terapeuta, posso alugar uma sala para sessões privadas?](#)
24. [Sou professor/a de Yoga e estou interessado/a em ensinar no Ágora.](#)
25. [Oferecem formação de professores/as de Yoga?](#)
26. [Oferecem formação de professores/as de Meditação?](#)

1. Como chegar ao Agora?

Estamos localizados no coração de Lisboa, na Rua Rafael de Andrade, 23 , 2º andar, perto da estação de metro Intendente.

Recomendamos chegar 10 minutos antes do início das aulas, mas não mais que 15 minutos, pois a aula anterior pode estar em andamento ou ser finalizada. Toque a campainha e espere que alguém abra (pedimos por gentileza que espere um minuto antes de tocar novamente, pois o professor/a pode estar ocupado/a!)

2. Como me inscrever para uma aula?

Reserve sua aula online em nossa plataforma *Fitogram*, onde o horário das aulas estará sempre atualizado. Você precisará criar um perfil de estudante e selecionar um produto: Aula experimental - se for a primeira vez; Aula avulsa; Ou um passe - em caso de desejar uma regularidade nas aulas. Criar a conta é rápido e simples. Se você não tiver certeza de qual passe de classe escolher, sugerimos que se inscreva para um teste e fale com o professor após a aula. O professor pode ajudá-lo a escolher a melhor opção com base em sua necessidade e disponibilidade.

Por favor, chegue ao estúdio pelo menos 10 minutos antes do início da aula, mas não mais de 15 minutos antes. Em caso de chegada tardia, não poderemos abrir a porta. Por gentileza, não toque a campainha repetidamente.

Você pode cancelar uma reserva através de sua conta de estudante até 1 hora antes do início da aula. Após este tempo, a aula será descontada do seu passe.

Para maiores informações sobre qual aula é adequada para você, verifique as seções 10 a 12.

3. Que método de pagamento posso utilizar?

Todos os pagamentos são feitos apenas em dinheiro, diretamente com o professor no estúdio. Não aceitamos cartões de crédito.

Para eventos especiais, workshops e retiros, os pagamentos podem ser feitos através de transferência bancária. Solicite nossas informações bancárias/ MBWAY/ Paypal.

4. Tabela de preços

[Válido a partir do dia 1 de dezembro de 2022]

| Cartão de Sócio | |
|---|-------------------------------------|
| Torne-se Membro ÁGORA para comprar passes mensais, obter descontos em pacotes de aulas, sessões de osteopatia e terapias, oficinas e acesso a todos os nossos eventos comunitários! | 20€ |
| TODAS AS AULAS - PACOTES | |
| Aula experimental | 10€ |
| Aula avulsa | 15€ |
| Passe de 10 aulas - válido por 4 meses | 110€ [Não membro 125€] |
| Passe de 5 aulas- válido por 2 meses | 65€ [Não membro 75€] |
| PASSES MENSAIS Válido a partir do 1º dia do mês até o dia 30/31 | |
| TODAS AS AULAS DE YOGA + MEDITAÇÃO | |
| 2x por semana (ou 8x por mês) | 75€ /mês |
| 3x por semana (ou 12x por mês) | 105€ /mês |
| Passe ilimitado | 165€ /mês [Não membros 175€] |
| SOMENTE MEDITAÇÃO | |
| 2x por semana (ou 8x por mês) | 65€ /mês |
| Passe ilimitado | 85€ /mês |
| MANHÃS MYSORE | |
| 3x por semana (ou 12x por mês) | 75€ /mês |
| 5x por semana a incluir a aula guiada de Sábado | 110€ /mês |

5. Termos e Condições para inscrições

O preço para a associação anual no Agora é 20€ e dá acesso a descontos nos cartões de aulas, eventos, terapias e consultas com a osteopata. Os passes mensais estão disponíveis apenas para os membros.

Temos os passes para a prática de Mysore, aulas guiadas, meditação e também passes com a combinação de Yoga e Meditação.

O cartão de 10 aulas é válido por uma duração de 4 meses. Podemos congelar o passe apenas uma vez por até 1 mês, mediante solicitação, caso você esteja ausente ou por motivos de saúde.

Todos os passes mensais começam no primeiro dia do mês e vão até o último dia do mês, 30º ou 31º.

Caso você escolha o passe 2x por semana (ou 8x por mês) e em alguma semana não puder comparecer para a aula, saiba que existe a possibilidade de compensar esta aula em qualquer momento do mesmo mês com o pacote em vigência.

Os passes de aulas adquiridos não podem ser reembolsados e são nominativos/individuais. Mas, caso você estiver saindo do país ou não puder mais vir praticar, você pode transferir seu passe para outro estudante.

Se nossos preços não corresponderem à sua situação financeira, escreva um e-mail para info@agora-lisboa.com.

6. Política de Cancelamento

Você pode cancelar a sua aula até uma hora antes do início, sem nenhum custo. Se você não cancelar e não aparecer, a aula será cobrada e automaticamente deduzida de seu passe ou cartão.

7. Em qual língua são ensinadas as aulas?

As nossas aulas são ministradas em inglês. O programa Mysore da manhã com Sônia é ensinado em 3 idiomas: Inglês, Português e Francês.

As aulas de Hatha Vinyasa da Tati são em Inglês, mas ainda assim há a possibilidade de dar as instruções em Português também.

As sessões particulares estão disponíveis em português, francês, espanhol e inglês.

8. Posso ter uma fatura para a minha compra?

Sim, basta enviar um e-mail para info@agora-lisboa.com com seu nome, NIF (se você mora em Portugal), endereço e a compra para a qual você precisa da fatura.

9. O que eu preciso trazer para a aula?

Todo o material para a prática está disponível gratuitamente no estúdio: tapetes, blocos, cintas, almofadas, mantas, *zafus* e cadeiras de meditação. Mas caso você preferir, é bem-vindo a trazer seu próprio tapete.

Por gentileza, limpe o seu próprio tapete do estúdio após a aula com o spray e o pano disponível na sala e traga uma toalha para as aulas dinâmicas de Yoga.

Temos um vestiário unissexo à sua disposição. Para Yoga, roupas esportivas são adequadas. Para meditação, são recomendadas roupas soltas e confortáveis (evite calças jeans e leggings apertados).

10. Quais são os diferentes estilos de Yoga e meditação no Agora?

No Yoga Shala, ensinamos Ashtanga Yoga (estilo guiado e Mysore), Vinyasa, Soft Vinyasa, Hatha Vinyasa e Yin Yoga. Você pode encontrar informações detalhadas sobre as aulas nesta página [do nosso site](#).

No Dojo de Meditação, ensinamos meditações guiadas inspiradas na tradição japonesa e tibetana, para ajudar a desenvolver Samatha (tranquilidade) e Vipassana (insight). Elas incluem a consciência do corpo, da respiração e da mente (pensamentos, emoções, sentimentos), bem como visualizações para cultivar a estabilidade emocional e uma mente criativa.

Na sessão de terça-feira a noite há uma estrutura de construção comunitária, com trocas entre pares e/ou grupos e exercícios que acompanham as meditações. Já a sessão de quinta-feira tem o objetivo de ser um "laboratório de meditação", com um segmento aberto a perguntas sobre como meditar, como lidar com os elementos que surgem, etc.

A meditação da manhã de sábado é inspirada no Zazen Japonês e é silenciosa. Ela é composta de duas sessões de 20/25 minutos cada, com um pequeno intervalo entre elas. Para mais informações sobre meditação, consulte esta [página no nosso site](#).

Você pode ler uma descrição completa de cada aula, tanto de Yoga quanto de Meditação, clicando na aula no calendário atualizado do Fitogram – a nossa plataforma de reservas.

11. Sou iniciante na prática de Yoga, quais aulas são adequadas para mim?

Yoga: Se você quiser praticar uma forma dinâmica de Yoga, você pode participar das seguintes aulas como iniciante: Ashtanga Beginners (quinta-feira, 19H30), Hatha Vinyasa (segunda-feira 12H30). Se você quiser desfrutar de uma prática mais suave, você pode participar das aulas de Soft Vinyasa (segunda-feira, 18H). E para uma prática mais meditativa, você pode se juntar às aulas de Yin Yoga (quinta-feira 18H e domingo 10H).

Meditação: os iniciantes são convidados para as meditações guiadas de terça-feira 19H, quarta-feira 17H30 (on-line) e quinta-feira 12H30. A meditação de sábado é silenciosa (Zazen), então você pode achar útil juntar-se a uma das meditações guiadas antes de vir para o Zazen.

Sessões particulares de Yoga e Meditação também estão disponíveis sob demanda, caso você queira começar uma prática mais personalizada ou se as aulas em grupo dos iniciantes não corresponderem ao seu horário.

12. “Eu não sou flexível, não sou atlético”, “Tenho uma lesão”: Ainda assim, posso participar de uma aula ?

Claro que sim! Você não precisa ser flexível para praticar Yoga ou Meditação. Além disso, as práticas podem ser adaptadas à maioria das condições físicas. O professor poderá sempre oferecer variações das posturas, e você poderá contar com o auxílio de blocos, cintas e cadeira para sentar-se (no caso da Meditação). Respiração, estabilidade, foco e intenção são mais importantes do que qualquer limitação física.

Com a prática regular, você ganhará flexibilidade, força e resistência.

13. É possível/ recomendável praticar durante a gravidez?

Você pode praticar Meditação, Yin/aulas restauradoras e Soft Vinyasa durante toda a gravidez, mas sempre avise a professora no início da aula para que modificações possam ser feitas, caso necessário.

Quanto às práticas mais dinâmicas de Yoga (Ashtanga ou Vinyasa), se você estava a praticar antes da gravidez, você pode retomar sua prática após o primeiro trimestre. Se você é nova no Yoga, talvez seja melhor fazer uma aula de Yoga Pré-Natal, seja em particular ou em grupo. Ainda não temos uma aula de grupo disponível, mas pergunte-nos sobre isso e poderemos considerar. Verifique sempre com seu médico as contra-indicações.

Em caso de dúvidas, você pode nos enviar um e-mail info@agora-lisboa.com

14. Há aulas online?

As aulas online disponíveis neste momento são as de meditação: Na quarta-feira das 17h30-18h30 exclusivamente online, e também a aula de quinta-feira das 12h30 às 13h30 (especificamente esta aula pode ser aberta aos praticantes online sob demanda). Você pode entrar em contato conosco para receber o link Zoom após o registro.

15. Quero me juntar ao programa Mysore, o que eu deveria saber?

Consulte [esta página](#) do nosso site para todas as informações sobre Mysore Style Ashtanga.

Recomendamos aos iniciantes completos que participem de algumas aulas guiadas de Ashtanga para memorizar o início da sequência antes de entrar no programa Mysore. A aula Mysore de quinta-feira 19H30-21H também é dedicada às pessoas que começam com a autoaprendizagem.

Temos 2 tipos de passes mensais para o programa Mysore: 3 vezes por semana somente Mysore e 5 vezes por semana + série primária Led no sábado. Verifique o item 4 para preços e condições.

16. O que é a Puja na terça-feira?

A Puja é um espaço ritualístico do Budismo onde nos abrimos ao simbolismo e à imaginação através do canto de mantras, recitação de textos do Dharma, leitura de poesia e música. Criamos um espaço coletivo seguro onde cada participante pode viver sua própria experiência de sacralidade e simbolismo. Embora o ritual seja budista, ele não requer uma abordagem religiosa e é aberto a todos.

Estas sessões contam com a contribuição voluntária.

17. O que é o “Grupo de estudos Budista”?

O grupo de estudo é reservado aos membros da *Sangha* (comunidade Budista). Os membros da *Sangha* são estudantes frequentes de meditação no Ágora e que demonstram interesse em explorar mais a filosofia e as práticas budistas.

18. Como são organizadas as aulas individuais?

Uma sessão individual é feita sob medida para preencher as necessidades de cada aluno/a. Os iniciantes podem trabalhar os fundamentos da prática e os estudantes mais experientes podem aprofundar sua prática, progredindo mais rapidamente com a atenção individual. Uma aula particular também é uma ótima opção se você tem uma condição específica ou está se recuperando de uma lesão, por exemplo.

Se você estiver interessado em aulas privadas ou semi privadas, nossos professores de Meditação e Yoga estão disponíveis mediante solicitação. Escreva-nos um e-mail para info@agora-lisboa.com para mais informações.

19. Posso comer antes de praticar?

Recomendamos que você pratique Yoga com o estômago vazio (pelo menos 2 ou 3 horas após sua última refeição) e que não beba durante a prática. Para a meditação, sugerimos que você evite refeições pesadas antes de uma sessão.

20. Direcionamento para o convívio no espaço Agora

O chuveiro está disponível apenas para os praticantes de Mysore pela manhã (traga sua própria toalha).

Por favor, mantenha a porta do prédio fechada o tempo todo e deixe seus sapatos na entrada do estúdio.

Tanto o Yoga Shala quanto o Dojo de Meditação são zonas livres de digitais. Certifique-se de que seu telefone esteja desligado durante a aula, e deixe-o no vestiário.

Por favor, mantenha baixo o ruído no corredor, já que práticas diferentes estão a acontecer ao mesmo tempo no Shala, no Dojo e na sala de terapia.

Os alunos regulares da Mysore (3x semana ou mais) podem deixar seu tapete de Yoga no vestiário.

Note que fazemos uma limpeza de itens pessoais 'achados e perdidos' a cada estação, e coisas abandonadas eventualmente serão doadas.

21. Como me manter atualizado da programação e eventos no Ágora?

Você pode consultar a [seção de Eventos](#) do nosso site para saber sobre os próximos workshops, treinamentos, cursos e retiros programados para os próximos meses. Se você deseja receber atualizações regulares em seu e-mail, você pode nos pedir para adicioná-lo à nossa newsletter mensal. Para isto, escreva para info@agora-lisboa.com.

Se você é um estudante regular, você também pode pedir para fazer parte do grupo *Agora Community Whatsapp*, onde compartilhamos todas as últimas notícias e eventos.

22. Posso alugar o espaço para organizar o meu evento no Agora?

Você pode alugar nosso espaço para eventos especiais, workshops ou cursos de treinamento, seja com tarifa horária ou diária. A duração mínima do aluguel é de 2 horas.

O Shala (Sala de Yoga) pode receber até 17 tapetes de Yoga ou 25 pessoas sentadas em tapetes e almofadas de meditação. O preço do aluguel é de 25€ por hora, com um custo adicional de 30 minutos (12,50€) para a montagem e arrumação de eventos. O aluguel para o dia inteiro é de 150€ (incluindo uso de material, vestiário, cozinha).

O Dojo (Sala de Meditação) pode receber até 14 participantes sentados ou 6 tapetes de Yoga. O Preço do aluguel é 20€ por hora, com um custo adicional de 30 minutos (10€) para a montagem e arrumação de eventos. O aluguel para um dia inteiro é de 120€.

Temos opções de finais de semana completos. Opção 1: Todo o dia sábado + domingo por 400€ (Shala) ou 300€ (Dojo). Opção 2: Meio dia sábado + domingo (a partir das 14h00) por 300€ ou 200€ (Dojo).

Favor observar que o aquecimento não está incluído e está disponível a um custo extra no inverno.

23. Sou terapeuta, posso alugar o espaço para sessões privadas?

Sim, alugamos um espaço extra para terapia. Os terapeutas podem usar o Dojo de Meditação ou a sala de Terapia, incluindo o uso de *futon* de massagem ou mesa. Temos também um escritório menor que pode ser usado para consultas sentadas (como naturopatia, hipnoterapia...). Todo o material é fornecido pelo Agora. Envie-nos um e-mail para informações sobre preços e condições: info@agora-lisboa.com

24. Sou professora de Yoga e estou interessada em dar aulas no Agora.

A equipa de professores do Agora é pequena e todos eles fazem parte da comunidade do Agora, a fazer parte das práticas e diferentes eventos. Nossa equipa está completa no momento, e não alugamos nosso espaço para aulas regulares semanais de Yoga ou Meditação, apenas para eventos ocasionais (com o máximo de frequência uma vez por mês). Consulte a seção 22 para mais informações.

25. Oferecem formação para professores de Yoga?

Estamos trabalhando em nossa primeira formação de professores de Yoga do Agora, que terá início em setembro de 2023. Contacte-nos para mais informações.

26. Oferecem formação para professores de meditação?

Treinamos estudantes de meditação dedicados de forma individual.