



O QUE TRAZER PARA O 1º ENCONTRO DO BEM?

1. **Tapete de yoga (“mat”)**: tapete leve e resistente que facilita a prática de yoga e outras atividades físicas. Ele será útil para as práticas de yoga e muitas das oficinas (ex. quando for necessário se deitar e alongar-se no chão). O tapete pode ser comprado em lojas de artigos esportivos, estúdios de yoga, e pela internet (ex. Submarino). O custo é de aproximadamente R\$90,00. Haverá unidades à venda no local do evento.

* **Promoção Prana Yoga Journal**: a revista *Prana Yoga Journal* é apoiadora do *Encontro do Bem* e está oferecendo um tapete de yoga grátis para novos assinantes. Maiores informações no www.eyoga.com.br
2. **Cinto de yoga (Iyengar)**: necessário para quem for fazer a prática de yoga com Deborah Weinberg. O cinto pode ser encontrado em estúdios de yoga (ligue antes de ir até o local), e tem um custo aproximado de R\$20,00. Haverá unidades à venda no local do evento.
3. **Almofada**: traga uma boa almofada para sentar-se no chão durante as práticas de meditação e oficinas. Haverá cadeiras disponíveis para quem não quiser ou não puder sentar-se no chão.
4. **Roupas apropriadas**: traga roupas leves e confortáveis. Para quem for praticar yoga, trazer roupas adequadas para atividade física.
5. **Instrumento de percussão**: a oficina “Música como Instrumento de Expressão”, ministrada por Renato Braz, Bré, e Gérson Oikawa, fará uso de instrumentos de percussão como agogô, ganzá e pandeiro. Quem possuir um desses instrumentos poderá trazê-lo e usá-lo na oficina; caso contrário, os instrumentos serão proporcionados pelos músicos e/ou os organizadores do *Encontro*.
6. **Lápis e caderno**: para quem quiser fazer anotações durante as oficinas.

Obs.: se você não tem condições de comprar um tapete de yoga e/ou um cinto de yoga (Iyengar), não deixe de ir ao *Encontro do Bem* por causa disso. Haverá um número limitado de exemplares que os organizadores poderão disponibilizar a título de empréstimo para casos excepcionais, que deverão entrar em contato antecipadamente via e-mail: contato@encontrodobem.com.br