



Diana Freire

Diana Freire tem formação certificada em Naturopatia Ayurvédica frequentando, neste momento, o Curso de Massagem Ayurvédica Tradicional.

De forma intensiva e exclusiva, tem-se dedicado ao Yoga cuja origem remonta à Índia e à sua filosofia de vida, tal como os dois cursos anteriormente referidos.

Como música que foi e é apercebeu-se, desde há muito, da dificuldade sentida por todos aqueles que têm de se apresentar em concertos ou em concursos, do estado emocional alterado pelas condições de “pressão” incutidas pela responsabilidade de não falhar.

É assim que, pela primeira vez em Portugal, vão ser levadas a efeito duas sessões de “*Yoga Para Músicos*” para que possamos dar início a uma fantástica atividade que, no fortalecimento do corpo evita possíveis lesões, mantém uma postura saudável e, certamente, contribuirá para ajudar a afastar “medos” e ansiedade aos nossos participantes, no momento em que tenham de revelar as suas competências, as suas capacidades em palco – ou fora dele.

Diana Freire is certified in Ayurvedic Naturopathy, currently attending the Traditional Ayurvedic Massage Course.

In an intensive and exclusive way, he has dedicated himself to Yoga whose origin goes back to India and to his philosophy of life, just like the two courses mentioned above.

As music that has been and has long been perceived by the difficulty experienced by all those who have to perform in concerts or contests, the emotional state changed by the conditions of "pressure" instilled by the responsibility of not failing.

This is how, for the first time in Portugal, two sessions of "Yoga for Musicians" will be carried out so that we can start a fantastic activity that, in strengthening the body, avoids possible injuries, maintains a healthy posture and, will help to keep fears and anxiety away from our participants when they have to reveal their skills, their capacities on stage - or out of it.