

## 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 quarta vez consecutiva nas Semanas Internacionais do Acordeão, vão ser levadas a efeito duas sessões de “*Yoga Para Músicos*” para que possamos dar continuidade 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.