

## Escola do DeROSE Method oferece uma série de atividades gratuitas no feriado da Independência

O Open School é uma oportunidade para conhecer as diferentes áreas de atuação deste método de qualidade de vida e alta performance

**01/09/2016 15:37:44**

No dia de 7 setembro, quarta-feira, a escola do DeROSE Method Vila Mariana vai realizar um Open School com uma série de atividades gratuitas com foco em alta performance e qualidade de vida.

São elas: aula de meditação, treinamento de respiração, de força e resistência muscular, de flexibilidade, aulas regulares para iniciantes, além de uma oficina para aprender a fazer o chai indiano e uma palestra sobre Administração do Tempo, com o diretor da escola Danilo Chencinski.

A programação se inicia às 8h30 e, ao final (13h30), haverá um almoço, opcional, a única atividade que terá custo do evento (R\$35 por pessoa).

Para participar, é preciso se inscrever pelo telefone (11) 3589-7227. As vagas para o evento e para o almoço são limitadas.

Sobre o DeROSE Method:

DeROSE Method é uma metodologia para a alta performance profissional, desportiva, e também para cultivar a boa forma e a qualidade de vida, contribuindo, inclusive, na administração do estresse e da ansiedade. A parte técnica do Método é ensinada durante aulas práticas em grupo ou individuais. Mas ainda há uma infinidade de outras atividades, que se realizam dentro e fora da escola, como noites gourmet, cursos e workshops, passeios culturais, festivais e viagens, círculos de leitura, para que se possa vivenciar os conceitos de boa alimentação, boas relações humanas, boa cultura etc.

Saiba mais em:

<http://www.metododerosevilamariana.com.br>

<http://www.metododerose.org/quem-somos>