



- 2016 – Conclusão do Curso de Especialização do Yoga para Diabéticos ministrado pela Dr.<sup>a</sup>. Alice Paulo, sob a orientação do Gr. Mestre Internacional do Yoga Jorge Veiga e Castro
- Membro do Omkára: Coral Orquestra da Confederação Portuguesa do Yoga como Solista (1ª voz feminina)

### **Experiência Profissional**

- 2010 / 2011 - Estágio do Yoga Sámkhya na Sede Nacional da Confederação Portuguesa do Yoga (aulas do Yoga para adultos e para crianças)
- 2010 – Aulas do Yoga Sámkhya para invisuais no Centro de Reabilitação de Nossa Senhora dos Anjos – Lisboa
- Desde 2010 – Aulas do Yoga Sámkhya para adultos e crianças na Sede Nacional da Confederação Portuguesa do Yoga - Lisboa
- Desde 2011– Aulas do Yoga Sámkhya para Seniores na Junta de Freguesia de Alvalade – Lisboa
- Desde 2012 – Aulas do Yoga Sámkhya para crianças em diversas Escolas Públicas, Privadas, Campos de férias, e outras Instituições, como a E.B. 1 / JI Mestre Arnaldo Louro de Almeida, a E.B. 2,3 Marquesa de Alorna, a E.B. 1 S. Miguel, E.B. 1 Coruchéus, E.B. 1 Stº António, E.B. 1 Dom Luís da Cunha, o Externato Infante D. Pedro, a Escola Nova João de Deus Ramos, o Campo de férias Dicakids, as Atividades de Praia-Campo da Junta de Freguesia de Alvalade, e o Centro Paroquial do Campo Grande.
- 2011 – 2017 - Participação em diversas Conferências Nacionais e Internacionais do Yoga, Congressos Ibéricos e Europeu, e em Apresentações Internacionais do Yoga Sámkhya como Solista (1ª voz feminina) do Omkára – Coral Orquestra da Confederação Portuguesa do Yoga em diversas cidades da Índia, Estados Unidos, Singapura, Bélgica, Alemanha, Itália, entre outros.
- 2017, Novembro – Na Convenção Nacional do Yoga, em Tróia, convidada para ministrar Palestra “Mulheres Portuguesas que marcaram a diferença – Matriarcalismo do Yoga Sámkhya”

### **Informações Adicionais**

- Línguas faladas e escritas: Português e Inglês
- Premiada com o Prémio de Mérito Global em todos os anos letivos entre o 5º e 10º ano de escolaridade (2002/2008) pelas escolas Escola E.B. 2,3 Dr. Joaquim Magalhães e Escola Secundária de Tomás Cabreira em Faro
- Premiada com Menções Honrosas e presença no Quadro de Valor no 11º e 12º anos de escolaridade (2009/2010) pela Escola Secundária de Tomás Cabreira em Faro