



SUSANA DUARTE

Nascida e criada no concelho de Carregal do Sal. É licenciada em Educação Social e formada em Childplay Yoga e Meditação para crianças. Fez especialização em Meditação e Yoga para Crianças e Famílias e, desde então, divide a vida profissional entre a Educação Social e as sessões de Yoga e Meditação que desenvolve em Escolas e outros espaços educativos. Defende que o Yoga oferece muito mais do que um corpo forte e flexível. Ajuda a alinhar o corpo, a mente e o coração com a grande força do Amor que habita em nós e com a nossa essência mais pura que é a plenitude e a felicidade. Acredita que, com esta atividade, as pessoas adquirem hábitos saudáveis que podem usar nos momentos em que mais precisam de relaxar e acalmar. É professora de Yoga na Fundação Lapa do Lobo.