

# Bruno Reis

INSTRUTOR DE YÔGA



## Experiência Profissional:

Freelancer (desde Junho 2009)

- Personal Training;
- Aulas nos Health Clubs Academia, Wellness Center, Solinca, Club House e Move4Fitness.

Universidade de Yôga – Espaço Lifestyle (de Outubro 2003 a Maio 2009)

- Orientação de aulas práticas iniciantes e avançadas;
- Acompanhamento técnico e personalizado de cada aluno;
- Yôga Laboral;
- Personal training;
- Formador assistente no curso de formação de instrutores de Yôga;
- Jurado na banca avaliadora de exames em Outubro 2007;
- Demonstrador de nível nacional de coreografias de SwáSthya Yôga;
- Dinamização das aulas abertas na Pç. Londres (Primavera/Verão 2005 a 2007);
- Substituição do Director Executivo de Abril a Novembro 2006;
- Director de Marketing de Janeiro de 2008 a Janeiro de 2009;

## Formação e Avaliação:

Outubro 2001 a Outubro 2003

- Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade de Yôga e Universidade Lusófona.

Outubro 2001 a Maio de 2009

- Vários cursos de especialização em técnicas corporais, respiração, descontração, concentração, gestão de *stress* e qualidade de vida, Yôga nas empresas, entre outros. Lisboa, Porto e Paris;
- Participação anual nos congressos Fest-Yôga organizados pela Universidade de Yôga;
- Curso de avaliação para Demonstrador de Coreografias de SwáSthya Yôga – Nível Nacional;
- Avaliações anuais nas Federações de Yôga do Sul e Ilhas de Portugal, do Norte de Portugal e de Paris.

## Referências:

Outubro 2003 a Maio de 2009

- Várias entrevistas e demonstrações para vários órgãos de imprensa, entre eles o Canal Saúde, o programa Sociedade Civil, etc.

Desde Junho de 2009

- Recomendado como Yôga Personal Trainer pelo Correio da Manhã, Jornal de Notícias, Revista Actual (Expresso), Rádio Renascença, Revista Prevenir, Revista Gingko, Revista Elle, Revista Vogue, Revista Essencial Lisboa e outros.