



VAMOS CONHECER A YOGA?

- A yoga tem origem na Índia e a sua prática tem mais de 5 mil anos.
- O nome yoga quer dizer unir ou união.
- Ela pode ser praticada por pessoas de todas as idades e os seus benefícios são para o corpo e para o cérebro.
- Alguns benefícios da yoga: melhorar a coordenação motora, melhorar a consciência que temos do nosso corpo, diminuir a agitação e ajuda a relaxar.

VAMOS PRATICAR?

- Escreva o seu nome completo na folha e veja no quadro qual é a postura de cada letra e faça igual.
- Depois disso você pode desenhar as posturas que mais gostou.

SUGESTÕES:

- Chame alguém para fazer junto com você.
- Você pode fazer todas as posturas depois também.
- E-mail para encaminhar o desenho: ketymkonda@gmail.com
- Identificar com nome completo e sala do aluno.
- Obrigada!! 😊