

## POSTURAS DE YOGA PARA CRIANÇAS



[www.materialeseducativos.net](http://www.materialeseducativos.net)  
[www.criandocomapego.com](http://www.criandocomapego.com)

PROJETO PEQUENOS  
YOGUES SANTOS.  
PROFESSORA LITZ DE  
ARAÚJO.

## Benefícios das posturas ( Asanas ) para as crianças:

As crianças de uma forma lúdica, divertida e cantando, utilizam seus corpos para imitar animais, elementos da natureza e objetos que existem a seu redor.

Como adoram imitar esses elementos, de forma natural, aprendem a fazer diferentes movimentos - o que aumenta a sua consciência corporal.

Como cada corpo tem suas peculiaridades, a cada prática, ela aprende a respeitar seus limites e a ter paciência para ir ganhando aquilo que seu corpo necessita.