



por que yoga para crianças?

Essa experiência corpóreo-sensorial favorece o aprendizado da criança sobre si mesma. As posturas psicofísicas - ou asanas - integram o desenvolvimento do corpo ao intelecto e aos sentimentos. Já as yamas e nyamas - princípios éticos como a não violência, o cultivo da verdade e da alegria - são ensinados através das histórias narradas com linguagem lúdica e arquetípica que falam à alma da criança.

Professora Litz de Araujo.

Projeto Pequenos Yogues Santos