

ATIVIDADE 4 – YOGA PARA CRIANÇAS

AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL “(...) REÚNEM PRÁTICAS QUE EMPREGAM MOVIMENTOS SUAVES E LENTOS, TAL COMO RECORRÊNCIA A POSTURAS OU À CONSCIENTIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS, VOLTADOS PARA OBTENÇÃO DE UMA MELHOR PERCEPÇÃO SOBRE O PRÓPRIO CORPO.



ASSITA AO VÍDEO E DIVIRTA-SE EM FAMÍLIA

<https://youtu.be/5RfWgMJ6dcw>

ENVIE FOTO OU VÍDEO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS