

EDUCAÇÃO INFANTIL

Atividades: Yoga para Crianças

O movimento se constitui uma linguagem que por seu teor expressivo possibilita à criança, expressar suas emoções, sentimentos e pensamentos. Utilizando o próprio corpo, ela age no meio físico e social, de modo a mobilizar as pessoas à sua volta.

Recomendações:

1. Escolher um local que permita movimentos, pode ser no interior da casa, no pátio, no quintal, sob uma árvore propiciadora de sombra. Se decidir pelo quintal ou o pátio deve forrar o local para que fique mais confortável. Pode fazer uso de almofadas;
2. Os participantes devem sentar-se confortavelmente;
3. Para iniciar, respira duas ou três vezes, inspirando e expirando, ou seja, cheira a florzinha (faz de conta que tem a florzinha na mão) e assopra bem devagarinho.



- ✚ Yoga para crianças - Postura da borboleta (Badrasana):

<https://youtu.be/LwDTRwEAAwA>

- ✚ Yoga para crianças - Posturas com nomes de animais:

https://youtu.be/qWyTup6_52Q

