



Decorreu no passado sábado, 5 de maio, mais uma sessão de yoga para crianças.

As sessões de yoga, dinamizadas pela instrutora Elsa Arrojado, pretendem estimular de forma criativa e cooperativa o potencial de cada criança como um todo, com as suas capacidades criativas, intuitivas, éticas, físicas, emocionais e intelectuais.

As aulas são muito divertidas com jogos não competitivos, que estimulam a cooperação e o trabalho de equipa, promovem o relaxamento, a concentração, a autoestima, a autoconfiança, o autoconhecimento e combatem a ansiedade e o stress.

A próxima sessão realiza-se no próximo dia 2 junho.

Galeria de Fotos [Aqui](#)