



No passado dia 13 de janeiro decorreu a primeira sessão de Yoga para crianças, na Biblioteca Municipal, que contou com a participação de 9 crianças.

A instrutora Elsa Arrojado promoveu, de uma forma lúdica, com jogos e brincadeiras e exercícios, estimular de forma positiva a expressão e o relacionamento com o outro.

Yoga para Crianças tem como objetivo primordial proporcionar às crianças uma oportunidade para se auto e hetero conhecerem, relembrando o respeito e atenção que devemos a todos os seres do universo.

A próxima sessão realiza-se na Biblioteca Municipal, no dia 3 de fevereiro, entre as 11h30m e as 12h30m.

As sessões de yoga destinam-se a crianças entre os 6 e os 10 anos, a entrada é livre e sem inscrição prévia, sendo apenas necessário roupa prática.

Não faltes! Vem praticar exercício e descontrair num espaço diferente!

