



No passado dia sábado, 6 de outubro, decorreu na Biblioteca Municipal mais uma sessão de yoga para crianças dinamizada pela instrutora Elsa Arrojado.

Estas sessões 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.

As sessões têm uma periodicidade mensal e estão marcadas para o primeiro sábado de cada mês, as próximas estão agendadas para os dias 3 de novembro e 1 de dezembro de 2018 entre as 11h30 e as 12h30 na sala infanto-juvenil da Biblioteca Municipal.