



# YOGA

para

# CRIANÇAS

# e Adultos

Todos podem beneficiar com a prática do Yoga, uma vez que esta proporciona um desenvolvimento harmonioso, ajuda a relaxar e potencia as aprendizagens, através da vivência em aula das suas Disciplinas Técnicas. Entre as imensas vantagens que a prática do Yoga pode proporcionar, destacam-se as seguintes:

- "Aumentar a capacidade de concentração".
- "Preservar e manter a flexibilidade, pureza, imaginação, criatividade e capacidade de aprendizagem".
- "Melhorar a auto-estima e a auto-confiança (Todos podem ter sucesso no Yoga e na Vida)".
- "Potenciar a capacidade de focalização para maior conforto em diversas actividades, incluindo o trabalho escolar".
- "Aumentar a coordenação motora e o domínio do movimento e da harmonia".
- "Aumentar a consciência corporal e aprendizagem de conceitos básicos de anatomia e saúde".
- "Adoptar um correcto posicionamento da coluna vertebral e Promover um crescimento saudável, respeitador e exponencial".

## YOGA no Colégio Portugal

- Aula de crianças (6 aos 12 anos) - 6ª feiras, 17.15h às 18.00h
- Aula de Adultos - 6ª feiras, 18.10h às 19.00h
- 20,00€ por mês, inscrições na Secretaria
- Início dia 9 de Outubro.