

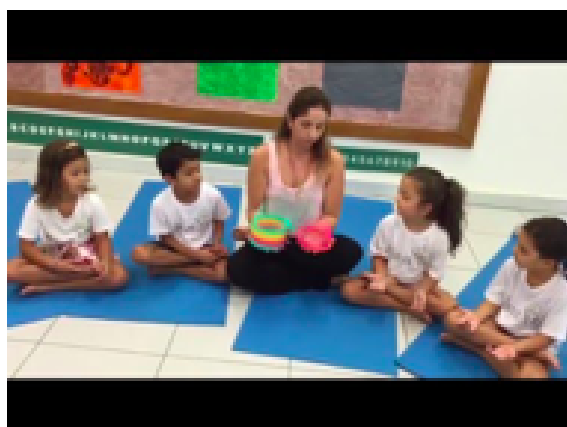
#ficaOcupadosaojoao

ATIVIDADE FÍSICA

YOGA PARA CRIANÇAS



O Yoga é reconhecido como uma prática ao alcance de todos, independentemente da idade. Ao começar a induzir na criança o gosto por esta prática, aproveitamos as suas potencialidades próprias e proporcionamos-lhes uma maior consciência do seu corpo. Nesta situação de isolamento é importante que a criança continue a trabalhar todo o corpo de uma forma criativa e harmoniosa.



Aumenta a flexibilidade – As crianças aprendem a usar todos os músculos de diferentes formas, enquanto aumenta a força.

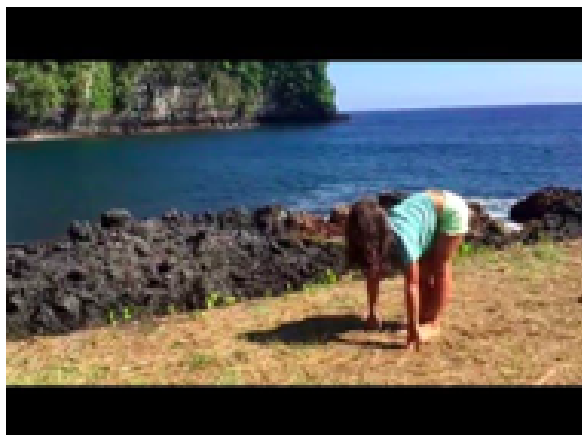
Melhora o equilíbrio – O equilíbrio é um elemento chave do yoga. As posições foram criadas para promover o equilíbrio mental e físico.

Melhora o foco e a concentração – Praticar posições encoraja as crianças a libertar a mente e concentrar-se no esforço.

Aumenta a autoestima e a confiança – Conforme vai aprendendo a dominar as várias posições, a criança vai aumentando a confiança em si e do que consegue fazer.

Fortalece a ligação mente-corpo – O Yoga ajuda as crianças a alcançar uma mente sã num corpo sã, exercitando o corpo físico e acalmando o estado de espírito.

#ficaOcupado**saojoao**



Para além dos vídeos, há imensas poses que pode pedir à criança para fazer, como pode verificar na imagem ao lado. Pode, inclusive, inventar histórias para que as crianças façam as diferentes posições.

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAG da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P. PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**