

RECOMENDAÇÕES AOS PRATICANTES

1. Chegue com alguns minutos de antecedência.
2. Evite conversar durante a prática.
3. Comer até duas horas antes e tomar líquidos até meia hora antes da aula.
4. Respire somente pelas narinas, com suavidade e profundidade.
5. Faça os movimentos com leveza e sem pressa.
6. Se a posição incomodar ou doer, sente-se ou deite-se confortavelmente.
7. Sua presença é importante.
8. Use roupas que facilitem os movimentos,



Secretaria de Estado de Saúde do
Distrito Federal
Subsecretaria de Atenção Integral à
Saúde
Coordenação de Atenção Primária à
Saúde- COAPS
Diretoria de Áreas Estratégicas da
Atenção Primária – DAEAP
Gerência de Práticas Integrativas em
Saúde GERPIŞ
Área Técnica Distrital de Yoga



Para saber os locais que disponibilizam serviços de Yoga para Crianças, acesse o site da SES/DF: www.saude.df.gov.br ou entre em contato por e-mail: yogayur@gmail.com

Yoga para Crianças



Região Oeste/Ceilândia
SES-DF

CONCEITO

Originário da Índia, o termo YOGA deriva do idioma sânscrito e significa UNIÃO: consigo mesmo (equilibrando aspectos físicos, mentais e emocionais), com a natureza e demais seres. Tem como objetivo a saúde e a promoção de valores individuais e sociais de paz e fraternidade.

BENEFÍCIOS

- Dormir bem
- Ficar mais calmo
- Ser mais otimista

- Concentrar e aprender melhor
- Ser mais flexível de corpo, cabeça e coração
- Músculos, ossos e juntas mais fortes
- Órgãos mais saudáveis
- Adoecer menos e se recuperar mais rápido
- Ser mais feliz e mais amigo(a)
- Cuidar melhor de si e do planeta.

Antes do ingresso de cada participante na prática, será feita uma consulta pelo(a) professor(a) habilitado(a) para orientar o planejamento das aulas de acordo com a necessidade de cada criança e possíveis doenças.

FAIXA ETÁRIA OFERECIDA NA SES/DF

A partir de 3 anos até 12 anos 11 meses e 29 dias.

DURAÇÃO DA AULA E ATIVIDADES REALIZADAS

Dependendo da prática e da faixa etária, de 30 a 50 minutos. Inclui acolhimento, aquecimento, posturas, relaxamento, exercícios respiratórios e meditação, muita alegria e diversão.

Informações:

yogayurkids@gmail.com

yoga.ses.gdf@gmail.com