



Quando lançamos sementes de Amor, Alegria, Gratidão, Fé, União, Paz e Perdão contribuímos para um Mundo melhor!

# Yoga para Crianças

*Aquí, na tua Escola!*

“Nas aulas de yoga aprendo sobre o meu **corpo** e as minhas **emoções**.

Desenvolvo o meu **Amor próprio** e o **respeito** e **admiração** pelos outros.

Ganho **força**, **energia** e **flexibilidade**.

Aquí, tenho tempo para **relaxar** e sentir a minha **respiração**.

Sinto-me **tranquilo** e mais **concentrado**.”

**CRECHE - PRÉ-ESCOLAR - 1º CICLO/CATL**



*Professora: Alexandra de Sousa*



965183774 | alexandra.babyogaportugal@gmail.com