



YOGA 1
6º anos EF à 3ª série EM
3ªf. - 14h às 15h



YOGA

Meditação na escola

A prática regular da yoga desenvolve a consciência corporal, aumenta a flexibilidade geral, coordenação e força, alonga, fortalece a musculatura da coluna vertebral, melhora a postura, sendo benéfico para pessoas com rigidez articular, rigidez muscular e hipotonia. A Yoga pode atuar como ferramenta terapêutica profunda, pois aborda o praticante como um todo e seus benefícios vão muito além do condicionamento muscular e físico.

Venha participar!
Inscrições diretamente com os responsáveis pela atividade.

Informações:

Professora: Patrícia Tierling



51 996538153



patetierling@gmail.com

La Salle Santo Antônio

Rua Luiz de Camões, 372 - Santo Antônio, Porto Alegre-RS
(51) 3223-1078 ou (51) 99701-4014
santoantonio@lasalle.org.br