



## Atividades Espetaculares para Casa

# Relaxamento

“Posições de ioga”

**Atividade**

### Objetivo

Efetuar as posições de ioga.

### Materiais

Colchão ou toalha para colocar no chão.

### Explicação

As crianças e as famílias podem, antes de mais, colocar uma música calma para os ajudar a relaxar.

De início deverão efetuar uma respiração calma onde poderão sentir o corpo e a mente a relaxar (podem fazer em pé, sentados ou deitados).

Podem escolher cada um, uma posição, ou efetuar as posições à sorte, ou como acharem mais divertido.

Deverão acabar os exercícios novamente com a respiração.

**O desafio é que registem, com uma foto e partilhem entre os vossos familiares.**

### Sugestão

- Na fotografia pode aparecer o aluno ou a equipa ou a família em diversão.
- Se tiverem animais de estimação poderão aparecer nas fotos (como é o caso).
- A atividade não tem tempo definido, mas poderão fazê-lo em cada posição.

**#FiqueEmCasa**

MAIA

Sorrir  
para  
a Vida.



# Relaxamento

“Posições de ioga”

**Atividade**

## Posições



**Respição**



**Flôr**



**Ponte**



**Diamante**



**Camelo**



**Barco**



**Avião**



**Guerreiro**



**Guerreiro da Paz**



**Montanha**



**Árvore**



**Elefante (3 posições)**

**#FiqueEmCasa**

MAIA

Sorrir  
para  
a Vida.

