



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação



JUVENTUDE
EM TEMPO
INTEGRAL
ENSINO MÉDIO ESTADUAL EM TEMPO INTEGRAL

ELETIVA : YOGA E DESENVOLVIMENTO



A YOGA é uma prática meditativa que busca, de forma geral, a disciplina mental a fim de alcançar a autotransformação. YOGA significa, juntar ou unir e deriva da raiz sânscrita Yuj, sendo descrita por Patanjali, filósofo indiano que viveu por volta de 200 a.C. e primeira pessoa a apresentar a antiga tradição da YOGA de forma sistematizada, como meio pelo qual nossa mente pode tornar-se calma, tranquila e livre de todas as distrações. (CHANCHANI E CHANCHANI, 2006).



Você conhece os benefícios da yoga?

Você sabia que a yoga pode melhorar a sua qualidade de vida?

Busque informações científicas sobre os diferentes benefícios da yoga para o corpo e para a mente. Em seguida, elabore um HQ ou um relatório científico, onde você apresente argumentos que justifiquem os significados da prática para uma vida melhor. Socialize com a turma.