



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação



**JUVENTUDE
EM TEMPO
INTEGRAL**
ENSINO MÉDIO ESTADUAL EM TEMPO INTEGRAL

ELETIVA : YOGA E DESENVOLVIMENTO



Vamos à prática da Yoga

Pratique a aula disposta no link abaixo:
<https://www.youtube.com/watch?v=qXlbaIKzjBM>

Após a prática da aula responda aos questionamentos abaixo:

- 1) Como você se sentiu após a prática?
- 2) Em que consiste a respiração alternada e quais os benefícios?
- 3) Como a respiração correta pode ajudar no tratamento da síndrome do pânico e da ansiedade?