



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação



JUVENTUDE
EM TEMPO
INTEGRAL
ENSINO MÉDIO ESTADUAL EM TEMPO INTEGRAL

ELETIVA : YOGA E DESENVOLVIMENTO



Você sabia que existem tipos de yoga que seguem linhas diferentes, seja no jeito de realizar a prática ou na forma de inserir o yoga no cotidiano? O yoga é bem mais do que uma atividade física: é também um estilo de vida, uma forma de ver e vivenciar o mundo e uma prática que busca integrar corpo e mente.



Se organize em grupo com seus colegas e, em seguida, escolham para estudo um dos tipos de Yoga elencados nesse card. Busquem entender a origem, as técnicas e os benefícios. Em seguida, montem um vídeo, apresentando algumas posturas, elencando como as mesmas agem no corpo e na mente.

1. Hatha Yoga
2. Ashtanga Yoga
3. Vinyasa Yoga
4. Kundalini Yoga
5. Raja Yoga
6. Iyengar Yoga
7. Power yoga
8. Hot Yoga
9. Yoga Nidra