



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação



JUVENTUDE
EM TEMPO
INTEGRAL
ENSINO MÉDIO ESTADUAL EM TEMPO INTEGRAL

ELETIVA : YOGA E DESENVOLVIMENTO



TRIKONASANA

URDHVA MUKHA SVANASANA

BALASANA



SETU BANDHA
SARVANGASANA

PASCHIMOTTANASANA

SAVASANA



Nos últimos anos, estudos têm mostrado que um grande número de pessoas experimentará algum tipo de transtorno de ansiedade de maneira contínua ou recorrente. Terapias complementares como o yoga vêm provando sua eficácia significativa na redução dos sintomas de ansiedade.

A yoga pode ajudar no combate à ansiedade? Leia o artigo: Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade, escrito pela doutoranda Camila Ferreira e disponível no Google Acadêmico. Busque também outros estudos para fundamentar a sua resposta. Produza um texto dissertativo sobre yoga e ansiedade.