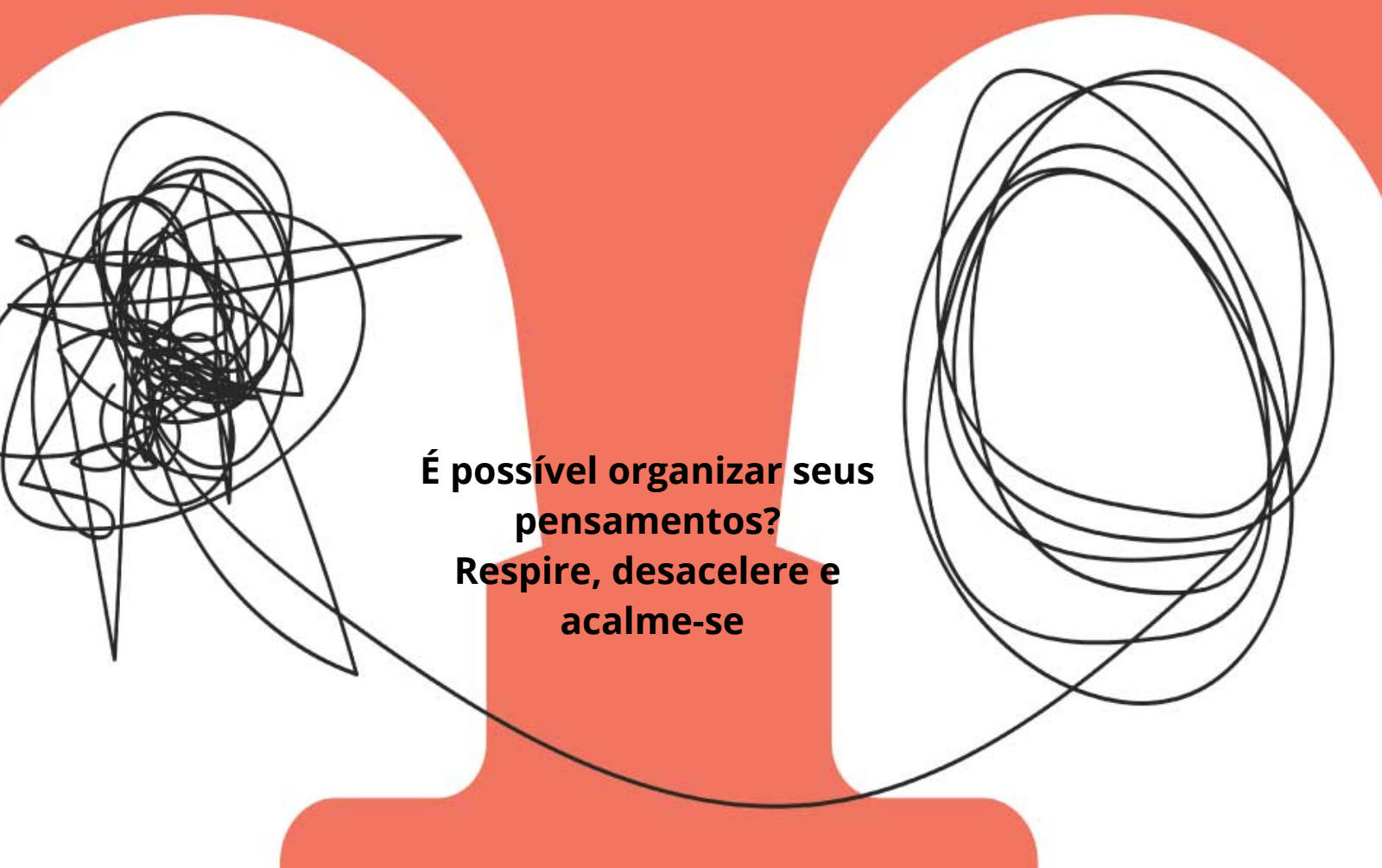


ELETIVA : YOGA E DESENVOLVIMENTO



**É possível organizar seus
pensamentos?
Respire, desacelere e
acalme-se**

Você se aceita com todas as suas qualidades e limitações?
Aceita seus pontos fortes e seus defeitos? Não?
Sabia que o yoga pode te ajudar nisso?



O yoga nos ensina muitas estratégias interessantes : Paramos de nos comparar; Nos aceitamos como somos; Aprendemos a amar nosso corpo, nossa mente, nossas atitudes; Assumimos mais responsabilidade sobre nossas vidas; Praticamos o autoconhecimento; Mantemos uma atitude receptiva e positiva em relação à vida.

Converse com seus colegas
sobre a autoaceitação e seus
conflitos. Em seguida, realize alguns
quiz sobre autoestima,
autoaceitação que estão disponíveis
no endereço:

encurtador.com.br/cqEW8

Após a realização dos testes,
anotem questões importantes
e voltem ao diálogo.