



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Educação



JUVENTUDE  
EM TEMPO  
INTEGRAL  
ENSINO MÉDIO ESTADUAL EM TEMPO INTEGRAL

## ELETIVA : YOGA E DESENVOLVIMENTO

"Nós não rimos porque somos felizes, somos felizes porque rimos".



Está cientificamente provado que o riso é excelente para a saúde.

Você conhece a Yoga do riso? Você sabia que na Índia, a yoga do riso é ensinada em algumas escolas? Quais os benefícios de sorrir de verdade? Pesquise sobre os benefícios do riso para os níveis a fisiologia humana, para o emocional e para as relações sociais. Registre e, na sequência, converse com seus colegas. Não esqueça de refletir sobre sobre as vezes que você sorriu, enfocando como você se sentiu.