



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=TJLyPUu0LHw&t=2146s>

Após a prática da aula responda aos questionamentos abaixo:

- 1) Como você se sentiu após a prática?
- 2) Pautada nas explicações do professor, quais os sistemas do nosso corpo são trabalhados pela yoga ?
- 3) Pesquise relatos de pessoas que praticam a yoga e anote o que mudou na vida das mesmas.

Converse com sua turma.