



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação



**JUVENTUDE
EM TEMPO
INTEGRAL**
ENSINO MÉDIO ESTADUAL EM TEMPO INTEGRAL

ELETIVA: YOGA E DESENVOLVIMENTO



Yoga é um sistema de desenvolvimento integral do ser humano, pois trabalha de forma simultânea o corpo, a mente e as emoções. O desenvolvimento psicológico, físico e emocional é tão crucial para a formação de seres plenos quanto os conhecimentos cognitivos, visto que nosso corpo físico e nosso corpo mental/emocional são indissociáveis e influenciam-se mutuamente. A ansiedade e o stress estão intimamente relacionados com dor de cabeça, costas e respiração alterada, por exemplo. Isso acarreta distúrbios na concentração, foco e, conseqüentemente, nas relações interpessoais e no processo de aprendizagem dos estudantes.

Acessem os materiais em: <http://abre.ai/eletiva-yoga-desenvolvimento>

**COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO EM
TEMPO INTEGRAL - COETI / SEDUC**