

## PROJETO YOGA PARA CRIANÇAS

**“Está nas mãos dos adultos de hoje elevar a consciência das crianças, orientando-as para uma vida mais equilibrada.”** Paramahansa Yogananda



**CONCENTRAÇÃO, SERENIDADE, PAZ E ALEGRIA**

### **Objetivos:**

- Auxiliar crianças e adolescentes no desenvolvimento de suas qualidades e valores como concentração, disciplina, respeito, compaixão, alegria, amor ao próximo e à natureza;
- Promover o autoconhecimento da criança em busca de paz e equilíbrio emocional, incentivando a prática de bons hábitos e fortalecendo sua capacidade de conectar-se a sua paz interior, mesmo em ambiente de desavenças e conflitos.

### **Metodologia:**

- Utiliza-se a metodologia “Amor em Ação” desenvolvida por \*Cris Pitanga, para apresentar a filosofia e os valores da Yoga de forma lúdica, com prática de posturas acompanhadas de músicas, contação de estórias, teatro e arte.

\*Cris Pitanga psicopedagoga e consultora educacional com vivências de yoga

### Recursos:

- Posturas físicas; Técnicas de Respiração Concentração e Relaxamento; Contação de Estórias; Músicas; Jogos; Brincadeiras e Arte.

### Como participar/ajudar

- O projeto necessita de voluntários, praticantes de Yoga, para auxiliarem no desenvolvimento das atividades. A confecção de camisas para que fiquem todos uniformizados pode ser feita pela contribuição de voluntários.
- **Instituição beneficiada**- Lar Domingos Sávio - Instituição que acolhe em média 170 crianças da Comunidade Vila União, em horário oposto ao escolar, oferecendo-lhes atividades educativas e lúdicas variadas, além de reforço escolar e boa alimentação o que proporciona aos pais, a possibilidade de trabalho.



**EQUILÍBRIO, CONCENTRAÇÃO E ALEGRIA**