

BMDD | 17 de setembro

Yoga Mágico para Crianças

O “Yoga Mágico para Crianças” regressa já no próximo sábado, dia 17 de setembro, às 15h30, na Biblioteca Municipal D. Dinis.

Porque Yoga significa juntar, na aula de Yoga vamos unir as crianças numa sessão divertida com histórias, cantigas, desenhos, exercícios físicos e de respiração. A proposta é desenvolvermos juntos, os princípios do Yoga, de forma regular e integrada, promovendo a flexibilidade, o equilíbrio, a concentração, o relaxamento, a conduta pessoal e social, a partilha e a gestão de emoções das crianças.

A aula, destinada a crianças dos 5 aos 12 anos, terá a duração de 45 minutos.

O “Yoga para Crianças” regressará nos dias 7 de outubro e 4 de novembro. Se participar nas 3 aulas, o custo será de 12€. Cada aula avulso tem o valor de 5€.

As inscrições deverão ser efetuadas na Biblioteca Municipal D. Dinis:

T. 219 320 770 | Tlm. 965 910 770

E-mail. bmdd@cm-odivelas.pt

Nota biográfica de Sónia Gomes Costa:

“Instrutora praticante de Yoga & Meditação, estudei na Escola Family Yoga Om, e na Confederação Portuguesa do Yoga. E sinto na experiência do dia-a-dia, os benefícios desta prática. As crianças são o presente do futuro e têm demonstrado ser praticantes sábios pela sua abertura, curiosidade, pureza e espontaneidade!

Seja através das palavras que escrevo nos textos que publico como jornalista, ou nos poemas e contos que crio, das palavras que represento no palco com o grupo de teatro “Mulheres da Vida”, do movimento que danço na Biodanza, do som que toco com o meu trompete e com a guitarra. Gosto muito de ler, falar, escutar e contar histórias (...).”

Odivelas, 12 de setembro de 2016

Para mais informações:



**Gabinete de Comunicação e Modernização Administrativa
Comunicação**

Edifício CMO – Parque Maria Lamas, Rua da Memória, 2A
2675 – 409 Odivelas
Tel: 21 932 08 50 | Tlm.: 96 565 53 74
www.cm-odivelas.pt



Antes de imprimir este e-mail pense bem se tem mesmo que o fazer.
Há cada vez menos árvores!

