



Meca Psicologia Aplicada

Yoga para crianças e seus benefícios.

Os benefícios da prática do Yoga hoje são amplamente divulgados e muita gente já conhece na prática, não é mesmo?

E Yoga para crianças? Será que funciona? Será que as crianças, tão cheias de energia, conseguem relaxar e realizar as posturas? Confesso que até eu tinha dúvidas se as crianças poderiam praticar Yoga e vivenciar seus benefícios.

Mas, depois de anos de prática, muito estudo e especializações, muitas horas de aulas e vivência com alunos de diversas idades, hoje posso dizer: Yoga é coisa de criança, sim!

Adaptando as aulas para a realidade da criança, elas são capazes de realizar a prática tranquilamente. Os benefícios mais comuns relatados pelas próprias crianças e pela sua família são:

- Aumento da disposição;
- Fortalecimento muscular;
- Consciência corporal;
- Maior coordenação motora;
- Calma a maior concentração;
- Diminuição da ansiedade;
- Percepção do seu ser como independente, completo e perfeito.

Assim, é possível afirmar que as crianças vivenciam os benefícios da prática do Yoga e mais: as pessoas ao seu redor também. Quando o pequeno está equilibrado e sentindo-se bem, isso traz bem-estar para os pais. Os filhos acabam incentivando os pais, tios e avós a praticar Yoga e geram um movimento de transformação na família.

Michele Oliveira professora de Hatha Yoga
contatos: (11) 4712-8472 - (11) 9.9824-2014 /
michelepoca@eyahoo.com
Yoga para crianças, gestantes, idosos e adultos

Dra. Edilaine Moraes
CRP 06/60544-1

Geraldo Mendes de Campos
CRP 06/83746

Consultório Alphaville: Alam. Grajaú, 98 – 6º and, Edif. Pravda – Fone: (11) 2970-1700
Consultório São Roque: Av. Bandeirantes, 119 – Fone: (11) 4712-6342