1ª SÉRIE

CANAL SEDUC-PI1

PROFESSOR (A):	DISCIPLINA:	CONTEÚDO:	TEMA GERADOR:	DATA:
GEÓRGIA SOARES	EDUCAÇÃO FÍSICA	GINÁSTICA - YOGA	SAÚDE NA ESCOLA	26.06.2019

Canal Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFª.: GEÓRGIA SOARES

PRÁTICAS ALTERNATIVAS DE GINÁSTICA: YOGA

A palavra é sânscrito que é uma das línguas antigas do oriente, que significa UNIÃO, ou se unem corpo, mente e espírito.

A yoga é uma prática milenar da Índia que tende a unir o corpo, e mente com respiração, para uma conexão com o espírito. A parte física do estilo da vida da yoga é chamado de hatha yoga.