

ATELIÊ IOGA

ALUNO (A): _____ DATA: 15/04/2020

ORIENTAÇÕES:

1. LER A HISTÓRIA “O DÓCIL LEÃO” COM ATENÇÃO.
2. CHAMAR MAIS ALGUÉM DA FAMÍLIA PARA JUNTOS, REALIZAREM OS RESPECTIVOS ASANAS, SEGUINDO AS FOTOS.
3. PARA CADA ASANA, INSPIRAR PROFUNDAMENTE PELAS NARINAS E EXALAR TRANQUILAMENTE PELA BOCA.
4. PERMANECER EM POSIÇÃO DE “ESTÁTUA” EM CADA ASANA, PELO MENOS DURANTE 10 SEGUNDOS PARA CADA LADO.
5. AO TERMINAR, DEITAR-SE PARA O RELAXAMENTO. HORA DE ENTREGAR-SE AO DESCANSO MERECIDO DEPOIS DA PRÁTICA, PELO MENOS POR 3 MINUTOS.
6. DAR E RECEBER UM ABRAÇO EM TODOS OS QUE PRATICARAM.

BOM TRABALHO!

O DÓCIL LEÃO

HISTÓRIAS PARA SE CONTAR COM O CORPO

Maria Ferro e Fabrisia Freitas

Rio de Janeiro: ODISSÉIA, 2011

ERA UMA VEZ UMA CRIANÇA E UM CACHORRO.

CERTA VEZ, ELES SAÍRAM EM NOITE DE MEIA-LUA E FORAM CAMINHANDO ATÉ CHEGAR A UMA LINDA ÁRVORE. TAMBÉM ESTAVAM ILUMINADOS POR UMA ESTRELA QUE PARECIA CLAREAR TODA A CIDADE.

SURGIU, ENTÃO, O GUERREIRO I, SOBRE UM CAMELO.

ELE PAROU PARA CUMPRIMENTAR A CRIANÇA E O CACHORRO, DANDO-LHES UMA FLOR DE LÓTUS.

DA FLOR SURTIU UM LEÃO!

TODOS SE ASSUSTARAM, PORÉM O LEÃO ERA MUITO DÓCIL E SÓ QUERIA AMOR E CARINHO.

CRIANÇA



CACHORRO



MEIA-LUA



ESTRELA



ÁRVORE



GUERREIRO



CAMELO



FLOR DE LÓTUS



LEÃO



**QUE O ETERNO SOL TE ILUMINE
QUE O AMOR DE CIRCULE
QUE TUA LUZ INTERIOR, GUIE OS TEUS PASSOS.**

NAMASTÊ!