

L+U  
D+I

Família



# PlenaMente

“Saudação ao Sol”

Atividade

## Descrição

Para que toda a família possa desfrutar de uma pausa relaxante é proposto que assistam ao vídeo da Saudação ao Sol e todos juntos exercitem o corpo e a mente.



<https://bit.ly/plenamente-saudacao-ao-sol>

## Intenção

Promover a concentração e o movimento sereno do corpo.  
Estimular as sensações.

#FiqueEmCasa

MAIA

Sorrir  
para  
a Vida.

