



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.

