

L+U  
D+I

Família



# PlenaMente

## “Yogui Manda”

Atividade

### Descrição

Para esta atividade devem escolher um membro da família para ser o Yogui.

De seguida o Yogui vai dar orientações com posturas de Yoga para serem executadas por todos, por exemplo: “o Yogui pede para fazer a postura do cão”.

Quem conseguir permanecer na postura que o Yogui Manda por mais tempo é o escolhido para ser o Yogui e passar a mandar (variação ao jogo o rei manda).

No link que sugerimos, podem ver alguns exemplos de posturas com nomes de animais.



<https://pikme.pt/atividades/yoga-para-criancas/>

### Intenção

Aumentar a consciência corporal e a concentração.

#FiqueEmCasa

MAIA

Sorrir  
para  
a Vida.

