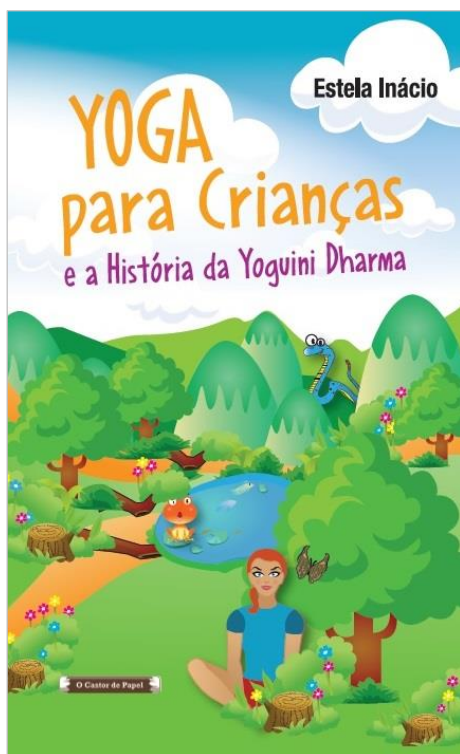


# Yoga para Crianças



## Sinopse 1

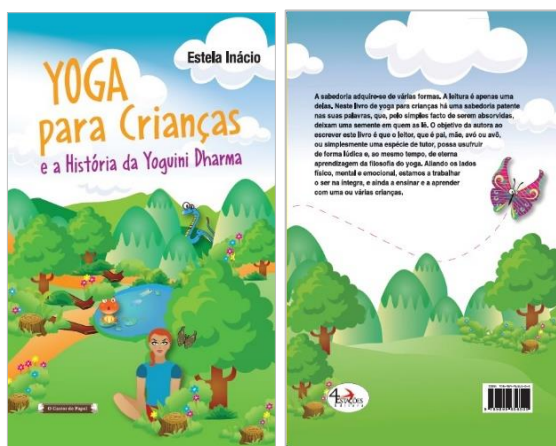
A sabedoria adquire-se de várias formas – a leitura é uma delas. O objetivo deste manual de yoga para crianças, e para os adultos que as acompanham, é que se usufrua de forma lúdica e de eterna aprendizagem da filosofia do yoga. Aliar os lados físico, mental e emocional permite trabalhar o ser na íntegra e por isso o yoga é uma preciosa ferramenta para o desenvolvimento de qualquer criança. Em muitos países, é prática corrente fazer yoga antes das aulas nas escolas e infantários.

Com ilustrações a cores das posturas e respetivas instruções, para mais fácil compreensão, este manual é simultaneamente um livro infantil, através da história da *yoguini* Dharma, a qual fará com que as crianças se entusiasmem e tenham uma ideia do conjunto e da diversidade de posturas antes mesmo de se iniciarem nesta prática.

## Sinopse 2

Esta obra é tanto um manual de yoga para crianças, como para os adultos que as acompanham, e ainda um livro de leitura infantil através da história da *yoguini* Dharma, que apresenta o conjunto de posturas de yoga.

**ESTELA INÁCIO** cursou Direito, mas encontrou no Yoga o seu caminho (e filosofia) de vida. Após um curso de três anos, dedicou-se ao Yoga a tempo inteiro dando atualmente aulas de Yoga a pessoas de todas as idades em vários espaços, ginásios e academias. *Yoga para Crianças* é o seu segundo livro sobre o tema.



**TÍTULO: YOGA PARA CRIANÇAS**  
**SUBTÍTULO: E a História da Yoguini Dharma**  
**AUTOR: Estela Inácio**  
**ILUSTRADORA: Ruth Silva**  
**FORMATO: 16 x 24 cm**  
**PÁGINAS: 88 (a cores)**  
**APRESENTAÇÃO: Brochura**  
**PESO: 180 g**  
**ISBN: 978-989-96565-0-5**  
**1.ª EDIÇÃO: junho 2015**  
**PREÇO s/ IVA: 10,30 €**  
**PREÇO c/ IVA: 10,92 €**

