



NOVIDADE
24 NOVEMBRO 2020

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.



2ª Edição
Com
Mapa de
Postura de
Yoga
impresso a
cores

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 usufruam de forma lúdica à 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.

1ª Edição Junho 2015

2ª Edição Novembro 2020

ISBN: 9789899656505

Autor: Estela Inácio

Ilustrações: Ruth Silva

Impressão: 4/4 cores

Acompanha Mapa de Posturas de Yoga
impresso a cores

Pvp C/Iva: 13,99 €€. Pvp S/Iva: 13,20 €

Pg. 88 180 g 16x24 cm

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.

Entrevista a Estela Inácio
Wookacontece



Excerto

Há um provérbio que diz: “A criança que lê é o adulto que pensa”. Acredita que a criança que lê e pratica yoga será o adulto que pensa ainda melhor? Porquê?

Yoga é uma filosofia de vida, um modo de estar e ser em que procuramos o aprimoramento em nós mesmos, bem como uma paz que nos uma ao Todo. Tal, significa que se sou consciente de mim, na relação comigo em primeiro lugar e depois com o outro, significa que tenho como missão ser a cada dia melhor, em pensamentos, actos e sentimentos. Disciplina que podemos ter com a prática de yoga. Sendo mais consciente, cada ser que se envolva com yoga será mais independente, mais livre e rótulos e sim, pensará por si mesmo.