



Governo dos Açores

Secretaria Regional da Educação e Cultura

Direção Regional da Cultura

BIBLIOTECA PÚBLICA E ARQUIVO REGIONAL LUÍS DA SILVA RIBEIRO

SESSÃO DE YOGA “PAIS E FILHOS”

Data: 27 de maio (sábado)

Local: Biblioteca Pública e Arquivo Regional Luís da Silva Ribeiro

Secção Infantojuvenil

Hora: 17:30

Público-alvo: (filhos acompanhados pelo pai/mãe)

Limite de idade das crianças (dos 3 aos 10 anos)

Material necessário: colchão próprio

SUJEITO AO NÚMERO DE VAGAS (10)

INSCRIÇÃO PRÉVIA

No mundo atual em que a vida em sociedade é dominada pela agitação, a Biblioteca sugere um momento de pausa.

A sessão de yoga “Pais e Filhos” pretende proporcionar um momento de interação e proximidade entre as crianças e os seus pais, beneficiando a relação entre ambos e reforçando a cumplicidade familiar através do Yoga. Esta “Aula de Yoga para pais e filhos” pretende ainda contribuir para a partilha de tempo de qualidade em família, estreitando os laços familiares. E estabelece ainda como objetivo fundamental a divulgação de livros sobre Yoga e estilos de vida saudável disponíveis no serviço de empréstimo da Biblioteca, que estarão patentes no decurso desta sessão, podendo ser consultados ou requisitados pelos frequentadores. O Yoga consiste numa técnica milenar, com vantagens comprovadas na saúde e no bem-estar humanos, demonstrando assumir um impacto positivo também na vida das crianças, equilibrando os seus níveis de energia, e contribuindo para melhorar o seu comportamento. A atividade decorrerá no dia 27, pelas 17:30, nas instalações da Biblioteca Pública e Arquivo Regional Luís da Silva Ribeiro e será ministrada pela professora São Quadros, professora de Yoga, formada pela Universidade Internacional de Yoga, em convénio com a Universidade Lusófona - Lisboa. Instrutora de Yoga para crianças, pela Escola *Sunshine Yoga Kids*. Esta sessão é direcionada para crianças acompanhadas pelo pai/mãe.

De frequência gratuita, é uma atividade sujeita a inscrição prévia, limitada a um máximo de 10 participantes (filhos acompanhados do pai/mãe). A inscrição deverá ser efetuada em impresso próprio que poderá ser obtido através do sítio web. www.bparah.azores.gov.pt, ou nas instalações da Biblioteca Pública e Arquivo Regional Luís da Silva Ribeiro, até ao dia 26 do corrente mês de maio.