



## 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:** 21 de jan. (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 21, pelas 17:30, nas instalações da Biblioteca 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](http://www.bparah.azores.gov.pt), ou nas instalações da Biblioteca Pública e Arquivo Regional Luís da Silva Ribeiro, e remetido para os seguintes e-mails: [Helena.GF.Martins@azores.gov.pt](mailto:Helena.GF.Martins@azores.gov.pt) e [Filomena.S.Guilherme@azores.gov.pt](mailto:Filomena.S.Guilherme@azores.gov.pt), até ao dia 20 do corrente mês de janeiro.

A Direção Regional da Cultura informa que este e outros eventos estão disponíveis para consulta na Agenda Cultural do Portal CulturAçores, no seguinte endereço eletrónico: [www.culturacores.azores.gov.pt](http://www.culturacores.azores.gov.pt).



Rua do Morrão, 42 - 9700-054 Angra do Heroísmo – Terceira - Açores  
Web: [www.bparah.azores.gov.pt](http://www.bparah.azores.gov.pt) – Email: [bpar.angra.info@azores.gov.pt](mailto:bpar.angra.info@azores.gov.pt)  
Telephone: 295 401 000 – Fax: 295 401 009

