

FICHA DE PLANIFICAÇÃO DE ATIVIDADES

Projeto Sénior 2017/2018

TÍTULO

Yoga

Atividade: contos em movimento: conto-te um conto e tu fazes yoga

Por: Maria Martins

Sinopse:

Através de um conto os seniores são convidadas a fazer posturas de yoga e a movimentar o corpo.

Objectivos:

Ao participar na história, o sénior vai estimular e harmonizar o funcionamento físico, emocional e espiritual.

Para além dos efeitos benéficos da coordenação, concentração e apoio à postura, ajuda o sénior a desenvolver-se em postura e harmonia. Fortalece a energia vital, as iniciativas de vontade e tem efeito relaxante.

Material utilizado:

- Livro

Técnicas utilizadas:

- Yoga

Datas:

22/02/2018 às 14h45

15/03/2018 às 14h45

Duração: 45 minutos

Público-alvo: seniores (autónomos e semi-autónomos)

Participantes: máximo de 20 seniores

Informações úteis:

Inscrições gratuitas, obrigatórias e com marcação prévia através do telefone, e-mail, carta ou de forma presencial.

Mais informações: <http://www.bmrb.pt>

Organização:

Biblioteca Municipal Raul Brandão

Por: Clara Rodrigues, Filipa Costa, Paula Leite, Rufina Macedo

(preenchimento da ficha de inscrição Mod. 641/SQ0)

Data / Assinatura ___ / ___ / ____ _____