

Relaxamento

Objetivo:

- ✚ Aprimorar a concentração e equilíbrio;
- ✚ Diminuir a ansiedade e o estresse;
- ✚ Desenvolver flexibilidade;
- ✚ Trabalhar a respiração;
- ✚ Conhecimento sobre o próprio corpo.

Desenvolvimento:

Nessa atividade iremos realizar algumas posições de relaxamento. Apenas assista ao vídeo e siga todas as instruções abaixo:

1. Antes de iniciar, crie um ambiente de tranquilidade. Podem ser acesas velas aromáticas, incensos, apenas uma música bem calma e sem letra, ou todas as anteriores. O que acharem melhor.
2. Caso tenha um colchonete ou tapete, pode ser até uma toalha, algo para sentar e deitar, já deixe separado.
3. Após ter feito os itens anteriores, pode dar o play no vídeo.
4. Cada posição realizada deve ser repetida cinco vezes, prestando bastante atenção na respiração.
5. Filmem os exercícios que foram feitos e enviem para mim no email FERNANDAMARQUES.C.S@HOTMAIL.COM. Quero muito vê-los praticando.

Boa atividade e diversão!