

Maximinos

# Agrupamento de escolas assinalou Dia Mundial do Sono com sessão de Yoga

O Agrupamento de Escolas de Maximinos assinalou o Dia Mundial do Sono com a realização de sessões de Yoga, através do projecto de educação para a saúde. O objectivo das sessões foi o de valorizar o sono e tempo de descanso tão necessários à melhoria do rendimento escolar. As sessões envolveram alunos que em breve vão ser serão submetidos a provas/exames nacionais, situações estas que acarretam desequilíbrio emocional, ansiedade e stress. Desta forma, através da prática do yoga procurou-se que os alunos aprendes-sem a controlar e dominar os seus sentimentos e emoções, adquirissem o aprimoramento do intelecto, concentração e memória, melhoria e reforço da auto-estima, auto-imagem e força de vontade, alívio de stress, auto-conhecimento e paz interior, e por fim, contacto com a real expressão de todo o seu potencial latente tendo em vista o sucesso nas suas prestações académicas. O Centro de Yoga de Braga deu apoio à equipa dinamizadora das actividades.



DR

## Momento da sessão de Yoga