

Biblioteca Municipal de Cantanhede dinamiza sessão de *Ioga para Crianças*

No dia 30 de julho, as crianças utentes do ATL do Centro Social e Polivalente de Ourentã, participaram na atividade *Ioga para Crianças*, que decorreu no Parque de São Mateus. À sessão, dinamizada pela orientadora Cândida Siegle, assistiram onze crianças da referida Instituição, acompanhados pela animadora dos Tempos Livres. A iniciativa foi promovida pela Biblioteca Municipal de Cantanhede em parceria com o Agrupamento de Escolas de Mira.

Cândida Siegle é educadora de infância no Agrupamento de Escolas de Mira e possui uma vasta formação em Ioga, nomeadamente Ioga para Crianças.

No âmbito da sua prática profissional, inseridas no Projeto *Literacia do Ser*, Cândida Siegle desenvolve regularmente sessões de Ioga para os alunos do Pré-Escolar e do 1º CEB, do referido agrupamento.

Partindo da leitura do livro “Eu sou Yoga”, de Susan Verde, Cândida Siegle convidou as crianças a praticarem as posturas em Ioga alusivas aos conteúdos da história e a lerem os textos das ilustrações.

A Escola Básica 1,2 de Mira foi distinguida, em 2019, pela Confederação Nacional das Associações de Pais (CONFAP), pela LeYa e pelo psicólogo Eduardo Sá, com o selo *Escola Amiga da Criança*, pelo projeto que apresentou, “Literacia do Ser”.

O Ioga oferece algumas ferramentas úteis posturas corporais e formas de respirar corretamente, que podem ser postas em prática por educadores e professores junto das crianças, potenciando o desenvolvimento físico e emocional e a capacidade de concentração dos educandos.