

O menino

Ganesha

para colorir!

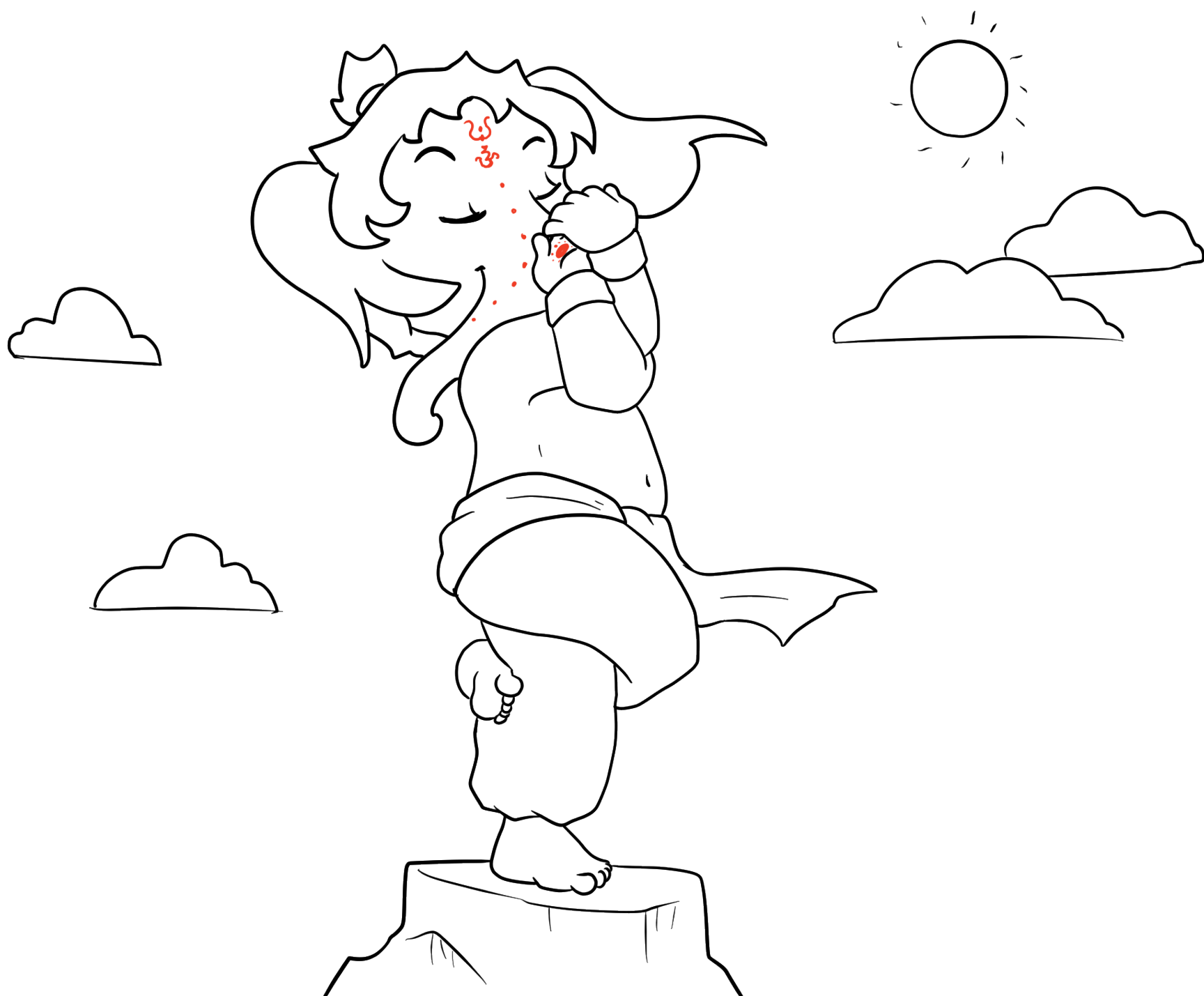


YOGA
com
histórias
desde 1994 levando a sério o Yoga para Crianças!

Ilustrações: Thais Uzan



“Ganesha, o menino-elefante, tem um convite para te fazer: viaje com ele nesta aventura e muitas coisas você pode aprender!”



***“ No alto da montanha ele busca
equilíbrio, para viver a magia do ar!
Cruza suas pernas e cruza seus braços.
Como o pássaro Garuda ele pode voar!”***



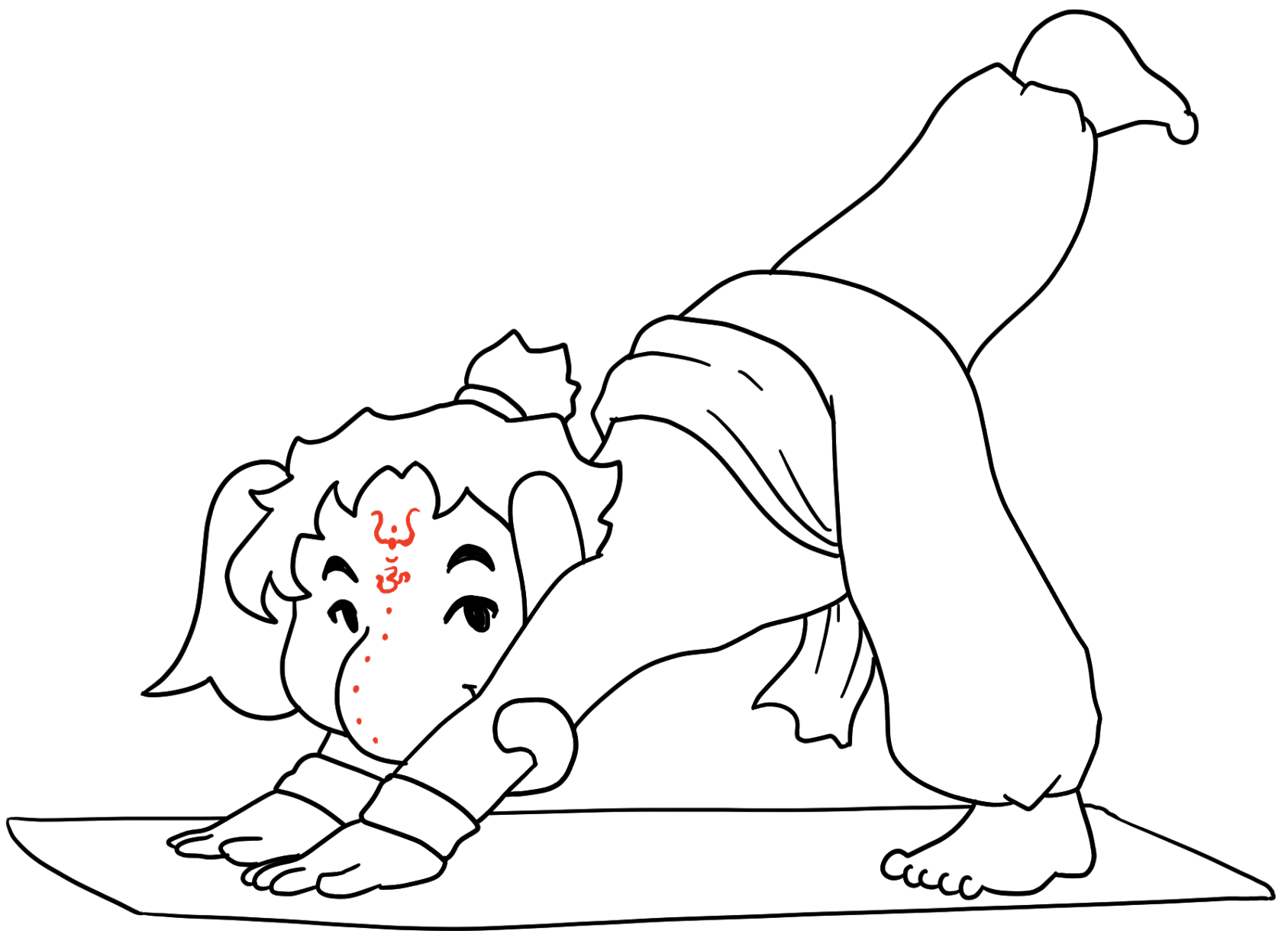
***“Flutua no céu, e sente-se leve!
Com os braços abertos, tira um pé do chão.
Olha lá embaixo e avista o mundo.
Faz de conta que é um avião!”***



***“Voar é muito divertido!
Mas também é importante saber pousar.
Ele senta-se no chão e levanta os dois pés:
Agora é hora de aterrissar.”***



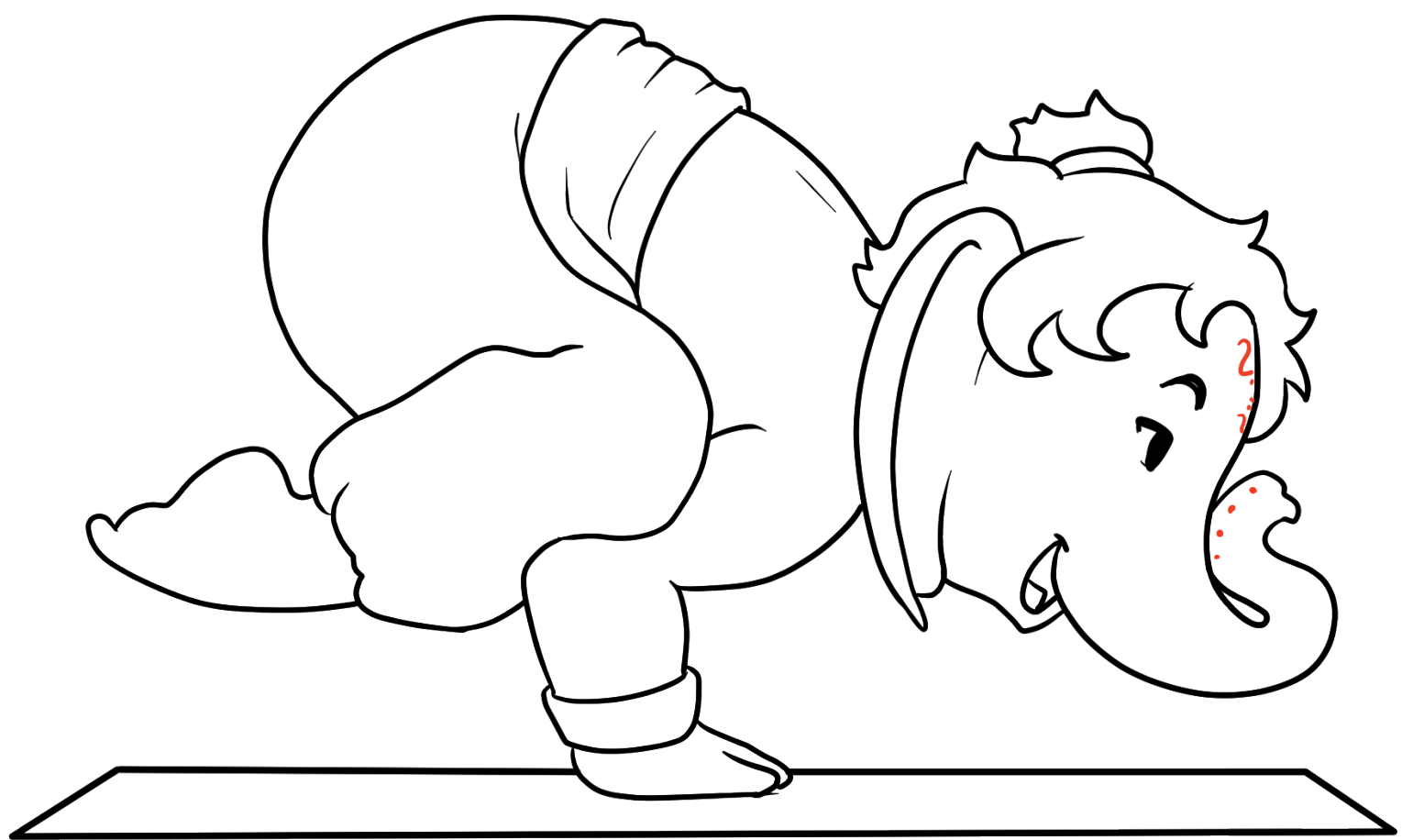
***“Ganesha vive agora a magia da terra!
Tenta perto do chão, o seu coração levar.
A grande tartaruga quer reverenciar.
Olha pra dentro a se observar. Respeitando
seu corpo, avança um pouco mais.”***



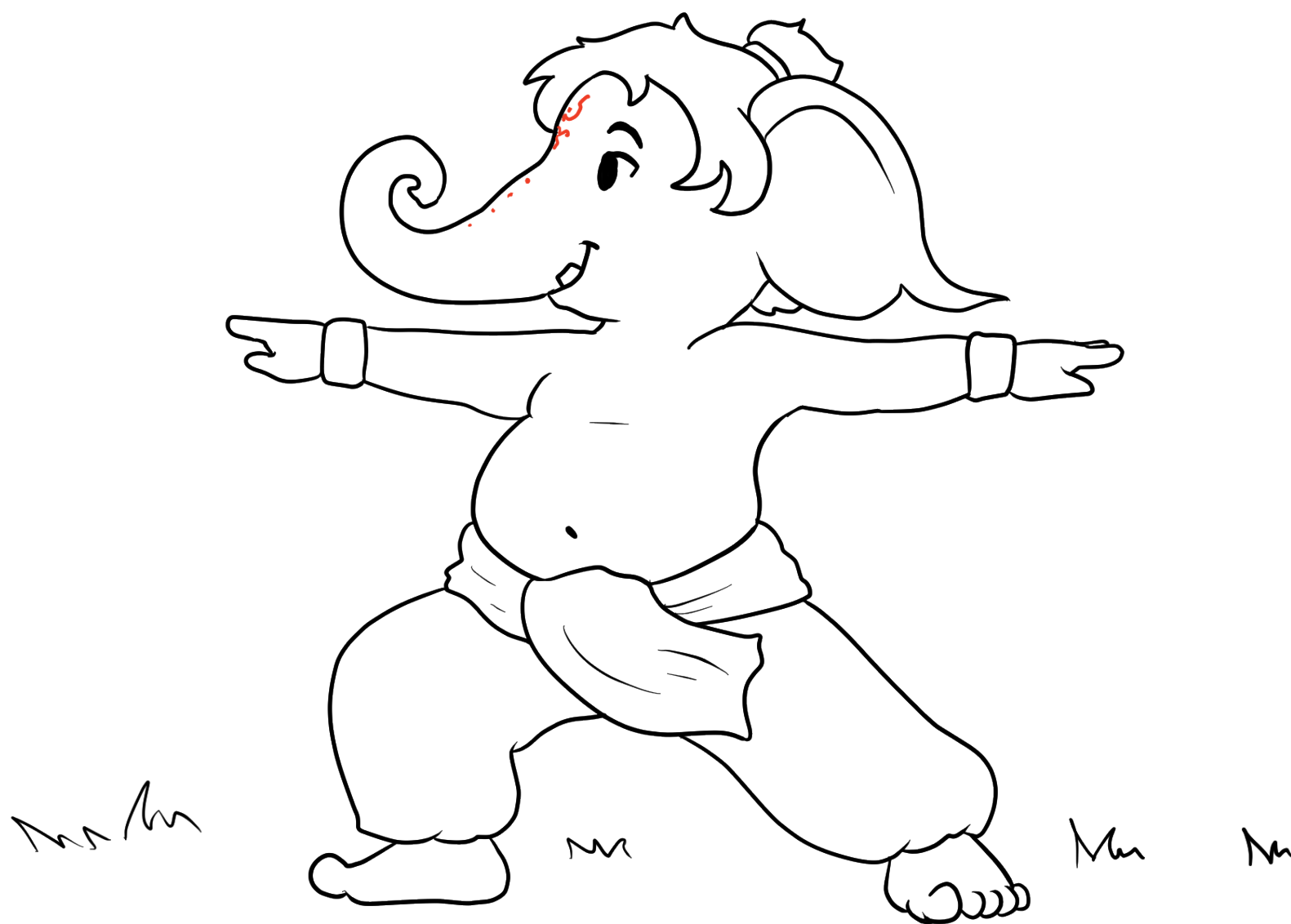
***“Com um mergulho, vive a magia da água!
E como um peixe, se afunda no mar.
Estica seus braços e levanta uma perna.
Flutua no oceano e se põe a nadar.”***



***“Deitado de lado, imita a grande Serpente.
Quer dentro dele toda magia manter.
Estica uma perna e se equilibra contente,
pois tudo no mundo ele pode conhecer.”***



“Pratica a postura do corvo para remover qualquer obstáculo que apareça na terra, na água e no ar. Com esta postura cria resistência, pra nunca na vida desistir de tentar.”



“Abre os braços e enche o peito com o vigor de um guerreiro. Sente expandir sua força e coragem, se sente confiante e muito destemido!”



***“Na postura do triângulo se alonga com
precisão. Olha para cima e tenta
alcançar o céu!”***



***“Quando termina sua grande jornada,
deita-se aconchegado, abraçado pelo chão.
Pede paz pra ele e pra todo o mundo:
planta este desejo dentro do coração.”***