



## DISCIPLINA

CHAIR YOGA

## PROGRAMA

1. Respiração, essa desconhecida
2. Ásanas com cadeira
3. Relaxamento

Tratando-se de alunas e alunos seniores, o programa letivo terá sempre em conta a condição física dos praticantes inscritos, adaptando-se à sua realidade, de modo a permitir aos alunos uma progressão adequada às suas condições e circunstâncias.