

# YOGA

Pré-requisitos: ser praticante de yoga por pelo menos 1 mês - para nível 1; ser praticante de yoga por pelo menos 3 meses - para nível 2; ser praticante de yoga por pelo menos 6 meses - para nível 3.

1. Apresentar para sua seção a origem do yoga, seu significado e objetivos.
2. Explicar ao examinador quem foi Patanjali e o nome do seu sistema de yoga.
3. Explicar o que são asanas e demonstrar cinco asanas para sua seção.
4. Explicar ao examinador o que são os pranayamas e quais seus objetivos.
5. Realizar, juntamente com sua seção, 3 tipos de mantras, explicando seu significado.
6. Realizar a respiração abdominal e relatar seus benefícios para a saúde.
7. Elaborar um quadro com algumas palavras em sânscrito e seu significado em português.
8. Explicar o que é ahimsa (a não-violência), exemplificando algumas maneiras de como podemos agir conforme este princípio em nosso dia a dia.
9. Explicar para sua seção quais os benefícios da meditação para a saúde física e emocional das pessoas, realizando uma prática meditativa.