

Atividade para o Ramo:

## **Meditação e Yoga**

### **Informações:**

**Duração:** 2 hrs

**Local:** online

**Participantes:** não há limites de participantes

**Atividade Online:** ( x ) SIM ( ) NÃO

### **Materiais Necessários:**

Sala virtual para conversa (exemplos: microsoft teams, google meet, zoom)

### **Áreas de Desenvolvimento:**

Desenvolvimento físico

Desenvolvimento espiritual

### **Desenvolvimento da Atividade**

1. Introdução da atividade
2. Explicação rápida da meditação
3. Meditação
4. Explicação rápida da yoga
5. Yoga

### **Variações**

Pode ser realizada de modo presencial.

A atividade pode ser feita apenas com a meditação ou apenas com a yoga, ou ambas.

### **Dicas**

Caso não haja ninguém no clã ou na tropa que consiga guiar a atividade, é interessante chamar um convidado que já possui experiência.

### **Colaboraram na elaboração desta ficha**

Clã Navegar É Preciso, Grupo Escoteiro do Mar Amigo Velho 16/PR.