

✨ Yoga & Pilates ✨

COM HISTÓRIAS MÁGICAS PARA CRIANÇAS

Helena Santos

Edição - 1ª -Julho 2026
Autor: Helena Santos
Design da capa: Helena Santos
COPYRIGHT 2026 BOOKMUNDO
ISBN: 9789403900636

✨ ✨ “Dentro de cada criança
existe um coração cheio de
luz, imaginação e coragem.

Com yoga, histórias e música,
aprendemos a respirar,
sonhar e crescer felizes.”



ÍNDICE

Histórias...

O Leão Corajoso	7
A Tartaruga Slow	15
A Coruja Olívia	23
A Lagarta e a Linda Borboleta	31
A Garga Linda	39
A Quinta do Tobias	49
O tigre Valente	59
O Cisne Cari	61
O Macaquinho Kiko	71



A HISTÓRIA DO LEÃO

UMA HISTÓRIA DE **CORAGEM**,
AMIZADE E **AUTOCONFIANÇA**

♥ **CORAGEM**

👤 **AMIZADE**

★ **AUTOCONFIANÇA**

🌱 **CRESCER E
ACREDITAR**



Acredita em ti.
És mais forte do que imaginas!

A HISTÓRIA DO LEÃO

Era uma vez um leão que dizia:
eu sou **FORTE**, eu sou **CAPAZ**
dou um **RUGIDO** e fico em **PAZ**.

A POSIÇÃO DO LEÃO NA YOGA

1 COMEÇA DE QUATRO APOIOS E ESPREGUIÇA BEM O LEÃO ACORDA.



2 SENTA-TE SOBRE OS CALCANHARES (COMO NA IMAGEM).



3 COLOCA AS MÃOS À FRENTE DOS JOELHOS, DEDOS BEM ABERTOS.



4 INSPIRA FUNDO PELO NARIZ...



5 ABRE BEM A BOCA, ESTICA A LÍNGUA E FAZ O "RUGIDO"!



O RUGIDO!



INSPIRA FUNDO PELO NARIZ



ABRE BEM A BOCA, ESTICA A LÍNGUA



FAZ O **RUGIDO!** RAAAAAH!



SOLTA O AR E RELAXA

BENEFÍCIOS DA POSIÇÃO DO LEÃO



DÁ CORAGEM E CONFIANÇA



MELHORA A RESPIRAÇÃO



LIBERTA TENSÕES



FORTALECE O CORPO E A MENTE



**ÉS FORTE!
ÉS CAPAZ!
ÉS ALGUÉM
INCRÍVEL!**

NESSA SELVA HAVIA UM GAFANHOTO

VAMOS CONTINUAR A HISTÓRIA...

O GAFANHOTO BEM PERTO
DAS FLORES COLORIDAS
CHEIRAVA AS FLORES
DEVAGARINHO
E DANÇAVA. ❤️

POSTURAS DO GAFANHOTO

1 GAFANHOTO DE BARRIGA

Deita-te de barriga para baixo, acela que és leve como o vento.



2 GAFANHOTO A LEVANTAR

Mãos debaixo dos ombros, levanta o peito e sorri!



3 GAFANHOTO A VOAR

Levanta o peito, os braços e as pernas. Sentes-te a voar?



4 GAFANHOTO A SALTAR

Corpo esticado como um gafanhoto! Prepara-te para saltar!



5 GAFANHOTO A RESPIRAR

Respira fundo e sorri! Sentes a tua energia?



ESTA POSIÇÃO DÁ-NOS ENERGIA,
FORTALECE AS COSTAS E AJUDA-NOS
A SALTITAR COM ALEGRIA!

