

*Para a Josie*





# O meu primeiro livro de ioga



O ioga é uma tradição antiga da Índia.  
A palavra *ioga* significa «união», porque põe o teu corpo,  
a tua mente e o teu espírito em harmonia.

As posições do ioga foram desenvolvidas a partir da observação  
atenta da natureza e dos animais que nela vivem. É por isso que  
no ioga tu podes rugir como um leão ou esticar-te como um gato.

Através da prática regular do ioga, vais conseguir ficar mais forte,  
ter mais equilíbrio e aumentar a flexibilidade. O ioga também  
te pode ajudar na concentração  
e na canalização da tua energia.

