

Yoga:

Yoga ou ioga, significa **controlar, unir**. É um termo de origem sânscrita, uma língua presente na Índia, em especial na religião hinduísta. Yoga é um conceito é uma filosofia, que trabalha o corpo e a mente, através de disciplinas tradicionais de quem a pratica.

Yoga é relacionado ao budismo e ao hinduísmo, com práticas como exercícios e meditação para trabalhar a parte física e também a mente. Existem diversos ramos do yoga, como a raja-ioga, carma-ioga, jnana-ioga, bacti-ioga e hasta-ioga, e cada uma delas possui ações e atividades diferentes para trabalhar com os indivíduos.

Yoga é uma filosofia de vida que tem sua origem na Índia, há mais de 5000 anos, e atualmente é conhecido não apenas como uma filosofia de vida, mas também como sistema holístico que trabalha o corpo e a mente ao mesmo tempo. A yoga trabalha as emoções, ajuda as pessoas a agir de acordo com seus pensamentos e sentimentos, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade