



Filhotes são a atração principal dessa aula de yoga

Energia que abraça

Além da prática com os cachorros, aulas com gatos e cabras são febre nas redes sociais. As cabras, apesar de não serem tão domesticadas quanto os felinos, são uma companhia animada e saltitante para as aulas. Andrea Hughes, instrutora de yoga e idealizadora do projeto Yoga em Brasília, realiza um projeto conjunto com a fazenda Cabríssima há 5 anos. Ela ressalta que a ideia veio de um vídeo na internet e quando foi tomar café com produtos de origem caprina na fazenda, resolveu compartilhar seu pensamento para a proprietária, Giovana Navarro. “Ela disse para mim, você não vai acreditar: as cabrinhas acabaram de nascer”, lembra.

Giovana explica que a yoga com as cabras filhotes só acontece durante uma época do ano devido ao nascimento dos bichos. “Diferentemente das vacas, as cabras têm um período de 4 meses reprodutivos e dos partos das cabrinhas. E como a yoga é feita com os bebês, não é possível abranger mais que isso”, detalha. Dessa forma, a yoga se alia ao propósito do Cabríssima, que é proporcionar saúde e bem-estar para os animais.

Andrea, com a confirmação do projeto, buscou meios para que as aulas pudessem unir os dois elos: animais e a prática esportiva. “A atividade abrange os diversos públicos, sejam crianças, idosos ou pessoas

com algum tipo de deficiência. Aqui não exigimos que a yoga seja feita integralmente, porque obviamente não dá para resistir às cabras. Cada um faz o que o corpo e os animais permitem”, enfatiza. Apesar de muitas pessoas, como casais, amigos e mães e filhos, irem pela curiosidade de estar em contato com as cabras, alguns alunos criam apego a prática e frequentam com constância.

A contadora Fernanda Cruz, de 49 anos, afirma ir sempre que possível. “É muito gostoso, por causa do ambiente, dos animais, das pessoas e das comidas”, completa. A iniciativa das cabras com a yoga faz parte do projeto Brasis, um plano internacional desenvolvido pelo Governo Federal em parceria com a Embratur e o Sebrae, para o incentivo do turismo.

*Estagiária sob supervisão de Eduardo Fernandes

Emagrecimento &
**força &
longevidade**

Tudo em um só lugar!

**GO
SHAPE
STUDIO**

61 992004841

@goshapestudio

AGENDE AGORA SUA AULA!