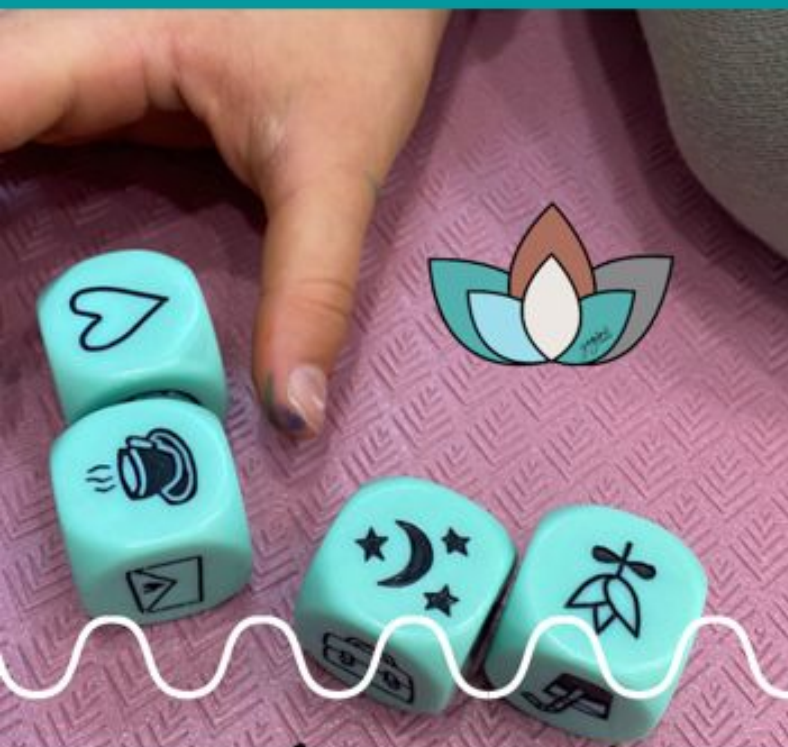


YOGA EM CONTEXTO ESCOLAR

Fortalece a autonomia e o equilíbrio.
Trabalha o corpo a concentração.
Proporciona calma e atenção.
Promove o auto-controlo e a gestão das emoções.



MÉTODO

- Adaptação das posturas e técnicas do Hatha Yoga às etapas de desenvolvimento cognitivo da criança.
- Abordagem lúdica e alegre ao utilizar de outros recursos de apoio tais como jogos, música e elementos da natureza.
- Todos os conteúdos são apresentados em sintonia com linhas orientadoras que devem ser seguidas na prática do yoga em nossas vidas: os Yamas (as nossas atitudes para com os outros e o mundo) e os Niyamas (as nossas atitudes para conosco).
- Pode atuar também em conjunto com outras atividades educacionais reforçando, de forma multidisciplinar, os conteúdos abordados no plano curricular como por exemplo: o inglês, as datas comemorativas e a musicalidade.

BENEFÍCIOS

- Estimula as capacidades físicas, emocionais e intelectuais das crianças e beneficia a aprendizagem e o desenvolvimento de pertença
- A partir de técnicas de disciplina positiva e escuta ativa. São desenvolvidas atividades de acordo com os interesses e aprendizagem de cada faixa etária recorrendo a diferentes estratégias através de:
 - Histórias
 - Canções
 - Jogos de expressão corporal
 - Posturas de Yoga relacionadas aos animais da natureza
 - Pintura de mandalas
 - Jogos de meditação e respiração
 - Afirmações positivas
 - Jogos de coesão em grupo e expressão plástica.

