



SUNSHINE · YOGA

• • NA EDUCAÇÃO • •

AULAS DE YOGA PARA ADOLESCENTES

METODOLOGIA SUNSHINE YOGA TEENS



ESCOLA SUNSHINE YOGA

A Escola Sunshine Yoga ® é uma escola de formação certificada pela DGERT e pela YOGA ALLIANCE PROFESSIONALS, dedicada ao estudo e prática do Yoga nas suas várias vertentes. Fundada em 2014 pela Ana Barrias, a escola deu continuidade ao seu trabalho na área do Yoga infantil desenvolvido desde 2008, criando uma metodologia de Yoga na área infantil a partir da sua experiência e aprendizagens, tendo como base: a Psicologia, o Yoga e as Pedagogias alternativas.

Começou assim a **primeira Metodologia estruturada e fundamentada em Portugal, de Yoga na Educação** (para bebés, crianças e adolescentes).

Missão da escola

Desenvolver crianças confiantes e transformar adultos conscientes

Sunshine Yoga na Educação

O Sunshine Yoga na Educação é um programa educacional dedicado a mudar a educação através da prática do yoga e meditação.

Este programa baseado em estudos científicos, tem como base teorias da psicologia, pedagogias alternativas e técnicas de yoga que estimulam o cérebro.

Os professores de Yoga são encorajados a incorporar a Metodologia Sunshine Yoga na Educação, ensinando a ter mais consciência de si, a cultivar relacionamentos positivos consigo mesmo e com seus alunos.

Com ênfase no desenvolvimento infantil, a escola Sunshine Yoga ajuda os professores a relacionarem-se melhor com os seus alunos e a adaptar as aulas de yoga para otimizar o potencial de aprendizagem dos seus alunos. Através de técnicas de ensino dinâmicas e alternativas, os professores ensinam os seus alunos exercícios de respiração, posturas, relaxamento e meditação (para desenvolver habilidades físicas, emocionais, cognitivas, sociais e académicas).

Programa Sunshine Yoga Teens

(dos 10 aos 18 Anos)

O SUNSHINE YOGA TEENS é uma metodologia específica de Yoga para adolescentes, com o objetivo de compreender e ajudar no desenvolvimento do adolescente. Esta metodologia promove um ambiente seguro para os alunos aprenderem e praticarem as técnicas de yoga que os ajudarão a tomar decisões mais conscientes nas suas vidas. Através da comunicação positiva e empática, e da criatividade na resolução de problemas, o yoga oferece aos alunos a oportunidade de trabalhar com os desafios que enfrentam à medida que crescem.

• Porquê yoga para adolescentes?

Nos dias de hoje, os adolescentes sentem-se pressionados por um estilo de vida mais stressante: pressão académica, pressão social e agendas cheias de atividades. Este período envolve ansiedade e alterações nos padrões das relações familiares.

• Desta forma, a prática de Yoga Teens pode ajudar os adolescentes a passar por este período, de uma forma mais tranquila e consciente.

Existem 3 níveis de Sunshine Yoga Teens:

Pre-teens – dos 10 aos 13 anos | 2º ciclo

Teens 1 – dos 13 aos 15 anos | 3º ciclo

Teens 2 – dos 15 aos 18 anos | Secundário

Benefícios Sunshine Yoga Teens para os Adolescentes

- Promove a autoestima, auto-confiança e auto-conhecimento;
- Promove padrões respiratórios saudáveis;
- Equilibra o sistema nervoso e o sistema endócrino;
- Fortalece o sistema imunitário;
- Aumenta a capacidade de assimilação intelectual;
- Desenvolve o espírito de grupo e a cooperação;
- Desenvolve corpos fortes e saudáveis;
- Estimula a expressão criativa e a imaginação;
- Desenvolve as capacidades de concentração, atenção e relaxamento;
- Capacidade de lidar com o stress e a ansiedade de uma forma mais eficaz;
- Relaxam e dormem melhor.

Benefícios do Sunshine Yoga Kids para professores e escolas

- Mais harmonia na sala de aula;
- Métodos inovadores para acompanhamento dos programas escolares;
- Gestão da aula mais fácil;
- Níveis de ruído mais reduzidos;
- Níveis de realização mais elevados;
- Ambiente mais calmo na turma;
- Sentido de unidade em toda a escola;
- Entreajuda dentro da mesma linguagem;
- Mais respeito entre todos os elementos da escola.

O que pretendemos?

Defendemos que os benefícios da prática devem ser vividos pelo grupo e que a escola desempenha um papel fulcral na consciencialização da importância dos valores humanos na sociedade atual.

Que a prática do Yoga na escola, seja inserida em uma das atividades:

CURRICULARES
EXTRA-CURRICULARES
EVENTOS
FÉRIAS /COLÓNIAS
DIAS ESPECIAIS

Operacionalização das aulas como atividade curricular e extra curricular

Cada sala/grupo tem uma aula específica de Yoga com a duração de 1h, 1 vez por semana.

Operacionalização das aulas como eventos, férias ou dias especiais

Para um dia especial ou colónias de férias fazemos uma aula para cada turma ou para um grupo específico.

Em qualquer uma das opções o/a professor/a da Escola Sunshine Yoga tem a responsabilidade de trazer o material pedagógico necessário às aulas.

São cada vez mais as escolas Nacionais e Internacionais que já contam com o Sunshine Yoga Teens como atividade curricular e extra curricular.