



**SUNSHINE · YOGA**  
• • NA EDUCAÇÃO • •

**AULAS DE  
YOGA PARA BEBÉS**

**METODOLOGIA SUNSHINE YOGA BABY**



## 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 acadêmicas).

## Programa Sunshine Yoga Baby

(dos 2 meses aos 3 anos)

O método Sunshine Yoga Baby é uma adaptação das posturas do hatha yoga às etapas de desenvolvimento do bebé e da criança, através da exploração dos seus sentidos de uma forma livre e integral, promovendo um ambiente protegido e de carinho ao longo de toda a aula.

Pais e outros profissionais têm a oportunidade de vivenciar e aprender uma nova abordagem relativamente à educação, saúde e bem-estar do seu bebé. Cada vez mais são as famílias que nos procuram com uma necessidade de oferecer aos seus bebés e crianças programas diferentes e completos com os benefícios do yoga.

**Este programa está desenvolvido para se adaptar às várias fases de desenvolvimento do Bebé.**

**Existem 3 níveis de Sunshine Yoga Baby:**

**Baby 1** – dos 2 aos 7 meses

**Baby 2** – dos 7 aos 14/22 meses

**Baby 3** – dos 2 aos 3 anos

### Porquê yoga para Bebés?

Os primeiros anos de vida da criança correspondem a uma importante fase do seu crescimento, onde, através dos seus sentidos, ela inicia o conhecimento, adaptação e exploração do mundo exterior. Entender e respeitar as características de cada etapa que a criança vai atingindo, proporcionando uma atividade recheada de ternura e diversão com os benefícios do yoga, é permitir que o seu desenvolvimento aconteça de forma harmoniosa e equilibrada.

## Benefícios Sunshine Yoga Baby para as bebés

- Promove um sono mais regular e calmo;
- Auxilia o equilíbrio, coordenação e habilidades motoras;
- Estimula o cérebro e as aprendizagens futuras;
- Desenvolve a confiança física e a consciência espacial;
- Melhora o desenvolvimento muscular;
  - Estimula os sistemas corporais: digestivo, nervoso, respiratório, imunitário;
  - Ajuda o bebé na transição de um estágio de desenvolvimento para o outro;
  - Ajuda o bebé a lidar com a mudança positivamente, integrando novos desafios, ao seu ritmo.

## Benefícios do Sunshine Yoga Baby para Pais:

- Promove um forte vínculo emocional com os pais, que serão a base de futuras relações sociais.
- Promove um equilíbrio emocional para mãe/pai e bebé;
- Ajuda os pais e o bebé a conhecerem-se melhor através da comunicação não-verbal;
- Promove interação num ambiente social nutritivo para os pais e bebés;
- Reduz stress e ansiedade;
- Ambiente mais harmonioso em casa.