



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.

CADA VEZ MAIS CÂMARAS E JUNTAS DE FREGUESIA, NOS PROCURAM COM UMA NECESSIDADE DE OFERECER À SUA POPULAÇÃO, OS PROGRAMAS DE YOGA NA EDUCAÇÃO.

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

- 
- A large, intricate teal mandala is positioned on the left side of the page, partially overlapping the text area. It features complex geometric and organic patterns, including lotus petals and circular motifs.
- 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.

O que pretendemos?

- Que a prática de Yoga Teens, seja inserida no plano de atividades da Câmara;
- 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.

Operacionalização das aulas como atividade

Cada grupo tem uma aula específica de Yoga Teens, com a duração de 60 minutos.

Operacionalização das aulas como eventos, férias ou dias especiais

Para um dia especial ou eventos, fazemos uma aula para cada 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.