



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 adolescents 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.