



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 académicas).

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

Este programa está desenvolvido para se adaptar às fases de desenvolvimento do
Bebé:

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.

• O que pretendemos?

Que a prática de Yoga Baby, seja inserida no plano de atividades da camara:

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 Baby com a duração de 45 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.