



**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, 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.