



CERTIFICADO PELA DGERT

CURSO YOGA BABY

FORMATO B-LEARNING



SUNSHINE YOGA

E-TUTORA

CLÁUDIA PANTALEÃO



SUNSHINE YOGA
— BABY & KIDS —



BEM VINDO

Que este novo caminho vá ao encontro do que procuras

Os primeiros anos de vida do bebé correspondem a uma importante fase do seu crescimento, onde através dos seus sentidos ele inicia o conhecimento, adaptação e exploração do mundo exterior.

Entender e respeitar as características de cada etapa que o Bebé 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.

Os bebés nascem yoguis, é algo que lhes é inato, nós só damos forma e continuidade!

Cláudia Pantaleão
E-Tutora

FORMAÇÃO COM CERTIFICAÇÃO DGERT

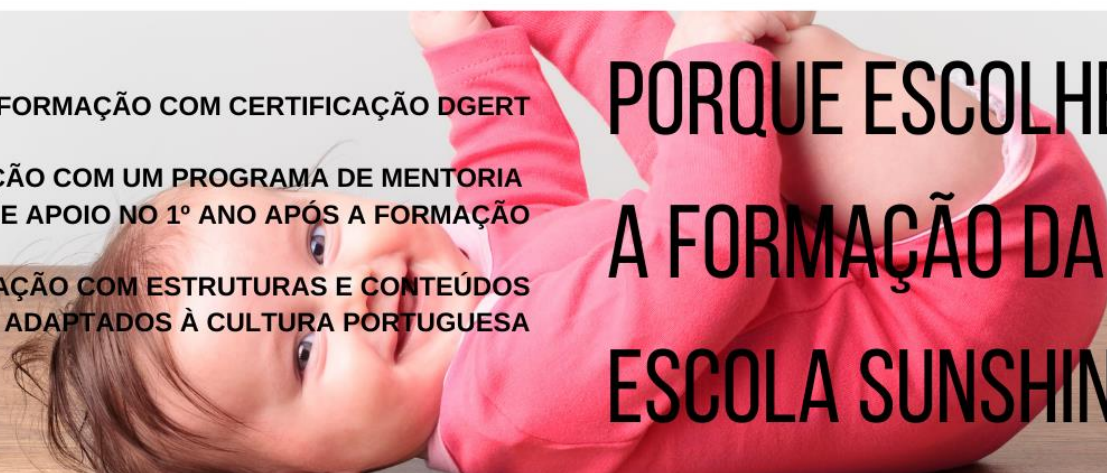
FORMAÇÃO COM UM PROGRAMA DE MENTORIA
E APOIO NO 1º ANO APÓS A FORMAÇÃO

FORMAÇÃO COM ESTRUTURAS E CONTEÚDOS
ADAPTADOS À CULTURA PORTUGUESA

PORQUE ESCOLHER

A FORMAÇÃO DA

ESCOLA SUNSHINE YOGA?



PROGRAMA DE MENTORIA

Porque a verdadeira formação começa na prática

PORQUE SABEMOS QUE A VERDADEIRA FORMAÇÃO COMEÇA NA PRÁTICA, A ESCOLA SUNSHINE YOGA DISPÕE DE UM PROGRAMA DE MENTORIA E APOIO DURANTE 1 ANO APÓS A FORMAÇÃO. DURANTE ESTE PERÍODO OS FORMANDOS PODERÃO USUFRUIR DOS BENEFÍCIOS DA ESCOLA PARA AJUDA NA SUA ATIVIDADE PROFISSIONAL.

MARCAS REGISTRADAS DA ESCOLA

Todos os professores têm autorização para usar as marcas registadas da escola, assim como os logotipos.

SITE DA ESCOLA

Todos os professores têm a oportunidade de ter o seu perfil e contatos na área dos Professores.

GRUPO PRIVADO NO FACEBOOK Sunshine Yoga Teachers

Este grupo privado do Facebook serve como uma ligação virtual de apoio e entrelajada do nosso grupo.

INTRANET (ferramentas digitais)

Na nossa intranet estará disponível todos os documentos oficiais da escola, assim como imagens para publicidade, vídeos, biblioteca, músicas, exercícios para as aulas e planos anuais de aulas (estruturas das aulas para o 1º ano de trabalho).

AULAS DE YOGA E MEDITAÇÃO GRATUITAS

Todos os professores da escola terão a possibilidade de ter aulas de Yoga e Meditação gratuitas Online num horário específico.

WEBINARES SOBRE EDUCAÇÃO CONSCIENTE GRATUITO (vários temas)

Todos os professores da escola terão a possibilidade de assistirem online a um Webinar por mês.

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

A escola disponibiliza outras formações complementares certificadas com um desconto substancial para os professores.

MENTORIA INDIVIDUAL

Todos os professores têm ao seu dispor a disponibilidade de agenda da Diretora Ana Barrias para marcação de reuniões e apoio individual.

A Escola tem disponível apoio constante das 10h00 às 19h30 por telefone e email.

**INCLUÍDO NO VALOR DO CURSO
YOGA KIDS & YOGA BABY**

**QUANTO CUSTA O
PROGRAMA DE MENTORIA?**





SUNSHINE YOGA
— BABY & KIDS —



FORMADORES

O formador não ensina o que diz, ele transmite o que é



CLÁUDIA PANTALEÃO

E-Tutora do curso

- Curso de Formação em Yoga certificado pela Yoga Alliance UK
- Curso de Formação de Yoga na Gravidez certificado pela Yoga Alliance UK
- Curso de Formação de Yoga para Mulheres B-Learning pela Escola Sunshine Yoga
- Curso Special Kids & Juniors pela Escola Sunshine Yoga
- Curso Yoga Baby pela Escola Sunshine Yoga
- Curso Yoga Kids pela Escola Sunshine Yoga
- Curso Babyoga e Funyoga certificado pela Escola Babyoga Portugal
- Curso de Massagem Shantala certificado pela EMMA
- Curso Thai Yoga Massage Nuad Bo-Rarn certificado pela International Training Massage School da Tailândia

Iniciou em 2011 a sua atividade dando aulas a famílias e em escolas. Colaborou com o projeto de Yoga em ambiente hospitalar da Escola Sunshine Yoga. Em 2018 iniciou o seu percurso como formadora de Yoga na área infantil pela Escola Sunshine Yoga.

PROFESSORES BRILHANTES ENSINAM PARA UMA PROFISSÃO.
PROFESSORES FASCINANTES ENSINAM PARA A VIDA.

AUGUST CURY

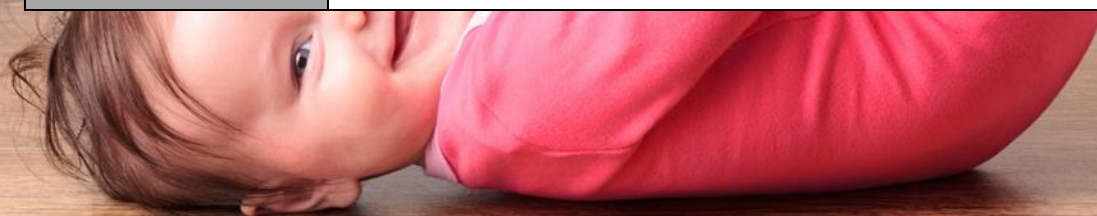


PROGRAMA DO CURSO

Ler fornece ao espírito materiais para o conhecimento,
mas só o pensar faz nosso o que lemos.

John Locke

| | |
|--|--|
| Designação Duração | Curso Yoga Baby (B-learning) 60 horas |
| Local | ONLINE: Plataforma Moodle da Escola Sunshine yOGA LISBOA: Rua Rainha Dona Luísa de Gusmão 4D, 1600-686 Lisboa PORTO: R. Arcediogo Vanzeller 50, 4050-621 Porto |
| Datas e Horários das Sessões Síncronas | Pedir cronograma específico |
| Destinatários Pré-Requisitos | Nos termos da Portaria nº 214/2011 de 30 de Maio, os participantes devem ter preferencialmente uma qualificação de nível superior, não podendo ter qualificações inferiores ao 9º ano de escolaridade. Os formandos devem ter domínio, na ótica do utilizador, do Microsoft Office e Internet Explorer ou outro browser. Este curso destina-se aos Educadores de infância, Auxiliares de Ação Educativa, Professores de Yoga, Doulas, Terapeutas e todos os que trabalham com crianças e bebés ou sintam necessidade de desenvolver o seu conhecimento sobre uma abordagem educativa alternativa, baseada num profundo respeito pelo desenvolvimento da criança. |
| Objetivos Gerais | - Reconhecer a estrutura das aulas de Yoga Baby e aplicar de uma forma responsável e segura - Identificar as fases de desenvolvimento infantil e aplicá-las na prática de Yoga. |
| Objetivos Específicos | No final do curso os formandos deverão ser capazes de: - Identificar os exercícios a aplicar a cada faixa etária; - Identificar as várias etapas de desenvolvimento do bebé; |



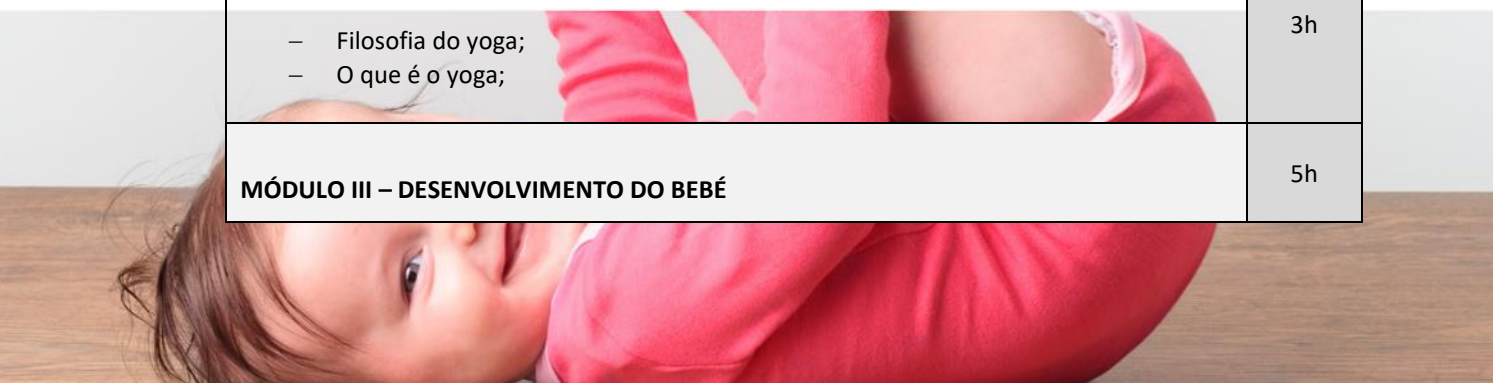
| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Saber noções básicas de yoga como desenvolvimento pessoal; - Promover e iniciar o seu micro negócio de Aulas de Yoga a Bebés. |
|--|--|

| | |
|---------------------|--|
| Certificação | <p>A Escola Sunshine Yoga prima pela qualidade da sua formação na área do Yoga, sendo uma entidade formadora devidamente Certificada pela DGERT - Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho, desde 2017.</p> |
|---------------------|--|

| | |
|------------------|---|
| Inscrição | <p>Para reservar a sua vaga no curso, deverá enviar a ficha de inscrição, contrato e comprovativo pagamento para o email escola@sunshinyoga.pt (informamos que terminando as vagas não poderemos aceitar mais inscrições, não deixe a sua inscrição para o último mês)</p> |
|------------------|---|

| | |
|--|--|
| Investimento e forma de pagamento | <p>Valor a pronto: 500€ (pagamento integral no ato da inscrição)</p> <p>Valor a prestações: 600€ 100€ (inscrição e reserva de vaga) + 100 pagos até ao primeiro dia do Curso + 2 pagamentos com o valor restante até ao dia 8 nos meses seguintes.</p> <p>O pagamento deverá ser feito por transferência bancária para: IBAN: PT50 0035 0581 00002789730 14 Conta de “Talentos Destemidos Unipessoal Lda.”</p> |
|--|--|

| Módulos/Conteúdos Programáticos | HORAS TOTALIS |
|---|------------------|
| <p>APRESENTAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apresentação do Curso, objetivos, metodologias de trabalho e modelo de avaliação; - Apresentação da plataforma Moodle Sunshine Yoga; - Apresentação dos E-Formandos; | 1h |
| <p>MÓDULO I – METODOLOGIA SUNSHINE YOGA BABY</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yoga para Bebés; - Abordagens Alternativas; - Teoria das inteligências múltiplas. | 5h |
| <p>MÓDULO II – FILOSOFIA E PRÁTICA DE YOGA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filosofia do yoga; - O que é o yoga; | 3h |
| <p>MÓDULO III – DESENVOLVIMENTO DO BEBÉ</p> | 5h |



| | |
|--|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento Psico-Motor; - Desenvolvimento Sócio-Emocional; | |
| <p>MÓDULO IV – PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO DA AULA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento das aulas; - Estrutura das aulas; - Dicas e conselhos para as aulas; | 4h |
| <p>MÓDULO V- EXERCÍCIOS DE YOGA BABY: Nível 1</p> | 3h |
| <p>MÓDULO VI- EXERCÍCIOS DE YOGA BABY: Nível 2</p> | 3h |
| <p>MÓDULO VII- EXERCÍCIOS DE YOGA BABY: Nível 3</p> | 3h |
| <p>MÓDULO VIII – GERIR AS AULAS PRESENCIAL E E-LEARNING</p> <ul style="list-style-type: none"> - Requisitos das aulas Online; - Conselhos para aulas Online; - Novos exercícios presencial/online - - Nível 1 - - Nível 2 - - Nível 3 | 12h |
| <p>MÓDULO IX – APOIO NA IMPLEMENTAÇÃO E GESTÃO DAS AULAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como desenvolver o seu micro negócio; - Questões financeiras e legais associadas á profissão; - Ferramentas e apoio da Escola para o início da atividade; | 11h |
| <p>MÓDULO X- SIMULAÇÃO PEDAGÓGICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prática pedagógica de Ensino; | 10h |
| Total | 60 |

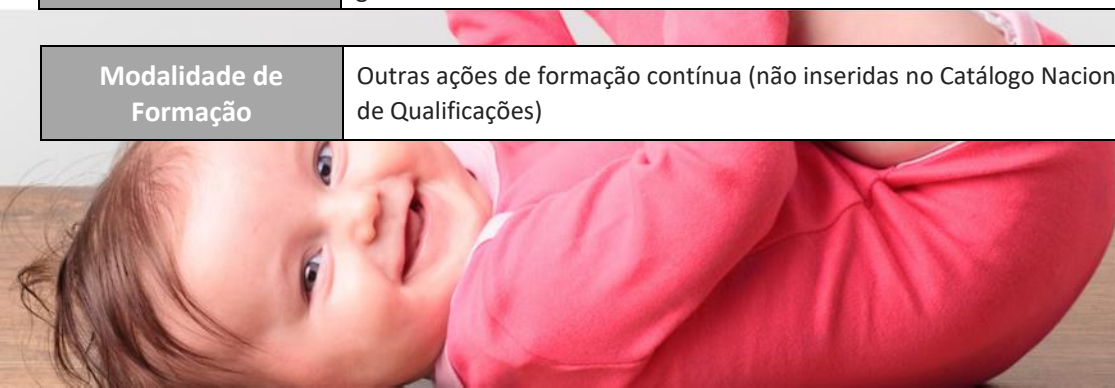
| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>Estratégia Metodológica</p> | <ul style="list-style-type: none"> • O curso decorre em ambiente b-learning, tendo como suporte a plataforma de gestão de aprendizagens (LMS) Moodle da Escola Sunshine Yoga que se encontra acessível em: https://plataformasunshineyoga.pt/ • O curso tem associado um itinerário pedagógico em que os conteúdos programáticos são organizados por módulos, segundo um desenvolvimento sequencial, com momentos assíncronos, síncronos e presenciais. |
|---------------------------------------|--|



| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Antes de iniciar cada módulo, o formando deverá consultar o Fórum e o respetivo tópico do módulo de forma a verificar quais os objetivos pedagógicos e respetivas atividades associadas. • Em cada módulo, os conteúdos relativos aos momentos assíncronos são diversificados, sendo que o formando tem disponíveis vídeos explicativos, interligados com manuais e outra documentação de apoio, com alguns exercícios de aplicação/sistematização. O formando também terá acesso a outras informações disponibilizadas pelo E-Formador no Fórum. <p>No decorrer do curso, o formando terá disponível o acompanhamento e apoio do e-formador para qualquer esclarecimento através de mensagens privadas ou do Fórum (tempo máximo de resposta 48 horas úteis).</p> |
|--|---|

| | |
|----------------------------------|--|
| <p>Metodologias de Avaliação</p> | <p>O peso de cada um dos elementos apresentados é distinto para a determinação da avaliação final dos formandos. Assim sendo, a determinação da avaliação final dos formandos assenta nas seguintes percentagens:</p> <p style="text-align: center;">Avaliação Sumativa: 70%</p> <p style="text-align: center;">- Questionários online</p> <p style="text-align: center;">Projeto Final: 30%</p> <p>É em função da análise destes diferentes elementos que resultará uma classificação final de curso, de acordo com a escala de avaliação numérica de 1 a 5 com a seguinte correspondência em termos qualitativos: Nível 1 – Muito Insuficiente; Nível 2 – Insuficiente; Nível 3 – Suficiente; Nível 4 – Bom; Nível 5 – Muito Bom.</p> <p>Desta feita, a aprovação do formando no final do curso será determinada pelos seguintes critérios:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Considera-se que um formando teve aproveitamento no curso - apto - quando a sua classificação final for igual ou superior ao nível 3, correspondendo em termos qualitativos a “Aproveitamento Suficiente” e tendo registado uma assiduidade mínima de 95% sobre a duração global do curso. <p>Considera-se que um formando não teve aproveitamento no curso - não apto - quando a sua classificação final for igual ou inferior ao nível 2, correspondendo em termos qualitativos a “Aproveitamento Insuficiente”; ou não tendo registado uma assiduidade mínima de 95% sobre a duração global do curso.</p> |
|----------------------------------|--|

| | |
|-------------------------------|--|
| <p>Modalidade de Formação</p> | <p>Outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações)</p> |
|-------------------------------|--|



| | |
|---|--|
| Forma de Organização da Formação | Formação presencial e à distância (B-Learning) |
| Espaços e Requisitos Logísticos | <ul style="list-style-type: none"> - Plataforma com ferramentas formativas que permitem a realização de atividades síncronas e assíncronas; - Computador funcional equipado com placa de som, microfone, colunas de som e com ligação à Internet; - Sala com boa luminosidade, ventilação, temperatura e isolada de ruídos perturbadores ao bom funcionamento; - Espaço equipado com todos os recursos didáticos necessários; - Espaço apoiado por áreas de convívio e coffee breaks; - Local de fácil acesso; - Espaço cuja limpeza é assegurada diariamente |
| Recursos Pedagógicos | Todas as ações de formação promovidas presencialmente terão à disposição um computador portátil, um videoprojector e um quadro branco com as respetivas canetas. |
| Suportes Pedagógicos de Aprendizagem | No decorrer do curso serão disponibilizados diversos recursos multimédia interativos, dinâmicas / exercícios pedagógicos, manuais, entre outros. |
| Regras de Funcionamento | <ul style="list-style-type: none"> - Os formandos devem cumprir com a estratégia pedagógica definida no curso. - Os formandos devem cumprir os prazos definidos no cronograma do curso. - O prazo de respostas por parte do e-formador, aos exercícios e questões colocadas será de 48horas. - Nas sessões síncronas, os formandos devem marcar presença na hora calendarizada, para cada sessão, e participar nos trabalhos a desenvolver. O início da sessão síncrona terá uma tolerância de 10 minutos, além da hora calendarizada. |