



SUNSHINE · YOGA
• • NA EDUCAÇÃO • •

**AULAS DE
YOGA PARA CRIANÇAS**

METODOLOGIA SUNSHINE YOGA KIDS



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 Kids

(dos 3 aos 10 Anos)

O Sunshine Yoga Kids é uma metodologia específica de Yoga para crianças em fase pré-escolar e escolar, muito divertida e não competitiva, com o objetivo de desenvolver o potencial da criança como um todo com as suas capacidades criativas, intuitivas, éticas, físicas, emocionais e intelectuais.

Este programa está desenvolvido para se adaptar às várias salas do jardim de infância e 1º ciclo:

Salas Jardim infância - as aulas serão feitas com a professora de yoga e/ou educadora ou auxiliar.

Salas 1º Ciclo – as aulas serão feitas com a professora de yoga, a professora titular poderá ou não estar presente.

Cada uma das salas tem um programa específico que se adequa ao nível de desenvolvimento da criança.

Porquê yoga para Crianças?

Nos dias de hoje, as crianças sentem-se pressionadas por um estilo de vida mais stressante: pressão académica, pressão social e agendas cheias de atividades.

Falta tempo para a criança libertar a sua criatividade e simplesmente se divertir aprendendo. Além disso, o yoga tem tido um impacto positivo nas escolas, pois acalma e relaxa as crianças, equilibra os seus níveis de energia, melhora o seu comportamento e eleva a sua atenção, para que as crianças quando regressem às suas salas estejam mais despertas e receptivas para a aprendizagem.

Praticar yoga ajuda na sua autoestima, desempenho académico, e até mesmo uma diminuição nos problemas de disciplina respeitando os seus pares.

Existem 2 níveis de Sunshine Yoga Kids:

Kids 1 – dos 3 aos 5 anos | Pré-escolar

Kids 2 – dos 6 aos 10 anos | 1º ciclo

Benefícios Sunshine Yoga Kids para as crianças

- Promove a autoestima, autoconfiança e autoconhecimento;
- 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.

Benefícios do Sunshine Yoga Kids para professores e escolas

- Mais harmonia na sala de aula;
- Métodos inovadores para acompanhamento dos programas escolares;
- Gestão da aula mais fácil;
- Níveis de ruído mais reduzidos;
- Níveis de realização mais elevados;
- Ambiente mais calmo na turma;
- Sentido de unidade em toda a escola;
- Entreajuda dentro da mesma linguagem;
- Mais respeito entre todos os elementos da escola.

O que pretendemos?

Que a prática do Yoga na escola, seja inserida dentro de uma das atividades:

- curriculares
- extracurriculares
- eventos
- férias /colónias
- dias especiais

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 curricular e extracurricular

Cada sala/grupo tem uma aula específica de Yoga com a duração de 1h, 1 vez por semana.

Operacionalização das aulas como eventos, férias ou dias especiais

Para um dia especial ou colónias de férias fazemos uma aula para cada turma ou para um 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.

São cada vez mais as escolas que já contam com o Sunshine Yoga Kids como atividade curricular e extracurricular.