



## COMO SÃO AS AULAS?

As aulas são desenvolvidas consoante a necessidade das crianças e adaptadas à sua realidade motora e sensorial. Trazem-se os interesses e motivações das crianças para dentro de aula. São aulas divertidas, enérgicas, recheadas de jogos e atividades lúdicas, introduzindo os conceitos do Yoga num ambiente de cooperação. Assim as crianças aprendem enquanto se divertem, crescendo e adquirindo todos os benefícios da prática do Yoga, criando uma base saudável para toda a vida.

Numa aula de Yoga, as crianças ampliam as perceções do corpo e da mente, desenvolvem a concentração, auto-estima, equilíbrio e agilidade.

Recebem ferramentas que auxiliam a superar e compreender os medos e os estados de ansiedade, de crescer com saúde física e mental, promovendo a tranquilidade, prevenindo problemas de posturas e respiratórios.

## COMO É QUE AS CRIANÇAS PERCEBEM ESSES "BENEFÍCIOS"?



Algumas crianças percebem imediatamente, outras ao longo de alguns meses ou anos. Um ponto positivo é quando o pequeno yogui passa a praticar sozinho o que aprendeu, desenvolve hábitos saudáveis que levará consigo para a vida inteira. É comum ouvir alguns adolescentes dizerem que criaram o hábito de usar as "respirações de yoga" em momentos de maior tensão. Normalmente antes e durante a prova, ficam mais calmos, evitando as temidas "brancas", aquelas em que a matéria estudada desaparece das suas mentes.



## CRIANÇAS TRANQUILAS APRENDEM MELHOR

Desde 2007 que a procura e recetividade por parte das Escolas tem sido sempre crescente. Considera-se que nos últimos dois anos houve mesmo um "boom" no interesse revelado pelas escolas portuguesas em integrarem nas suas actividades os benefícios da prática de YOGA.

A prática de PLAYOGA tem tido um impacto muito positivo nas escolas, pois acalma e relaxa as crianças, equilibra os seus níveis de energia melhorando o comportamento e elevando a sua atenção, para que as crianças quando regressem às suas salas estejam mais despertas e recetivas para a aprendizagem.

"Corpos saudáveis e mentes saudáveis levam a uma maior capacidade de aprender".

As crianças exercitam-se, respiram, relaxam e apreciam os múltiplos benefícios do PLAYOGA de forma lúdica e divertida!

## MATERIAL NECESSÁRIO À PRÁTICA



ROUPA DESPORTIVA  
MEIAS DE YOGA (ANTIDERRAPANTES)  
TAPETE DE YOGA



Município de  
CELORICO  
DA BEIRA

Estando o Município de Celorico da Beira, atento a esta necessidade nas nossas Escolas, está a disponibilizar aulas gratuitas de Yoga na Escola que o seu filho/a frequenta.

### PARA MAIS INFORMAÇÕES:

271 747 400 / desporto@cm-celorico-dabeira.pt

## AULAS DE YOGA & MINDFULNESS NA MINHA ESCOLA

## "NAS NOSSAS AULAS RESPIRAMOS PELO CORAÇÃO"



"CORPOS SAUDÁVEIS E MENTES SAUDÁVEIS LEVAM A UMA MAIOR CAPACIDADE DE APRENDER".



ANA MARTINS  
PROFESSORA BABYOGA E PLAYOGA  
DA ESCOLA BABYOGA PORTUGAL



Município de  
CELORICO  
DA BEIRA

### PARA MAIS INFORMAÇÕES:

271 747 400 / desporto@cm-celorico-dabeira.pt

## YOGA PARA CRIANÇAS



A prática de yoga para crianças, que será desenvolvida, através do Município de Celorico da Beira, na escola que o seu filho/a frequenta, consiste num programa específico e único para crianças em fase pré-escolar e escolar que promove o desenvolvimento da criança explorando o seu talento e o seu potencial como um todo valorizando as capacidades inatas de cada criança: criativas, intuitivas, físicas, emocionais, intelectuais e éticas.

A prática deste programa contempla um equilíbrio entre a diversão com jogo, histórias e músicas, a disciplina com cooperação, respeito e verdade e a integração com o relaxamento, massagens e visualizações.

Todos os elementos utilizados na prática de Yoga para crianças são: exercícios de respiração, exercícios de meditação e visualização, vocalização, posturas de yoga, massagens que são exploradas como elementos criativos conferindo espaço à criança para expressar emoções e sentimentos através do corpo, da verbalidade, do toque, das artes.

Esta prática providencia às crianças uma nova e fantástica forma de explorarem e apreciarem os seus potenciais criativos.

As crianças aprendem valiosas técnicas que constituem uma sólida plataforma para lidarem melhor com futuros desafios, para que cresçam fortes fisicamente, mental e emocionalmente, cultivando a auto-estima na jornada de uma vida bem-sucedida.

## BENEFÍCIOS PARA AS CRIANÇAS



- Promove a tranquilidade
- Desenvolve a capacidade de concentração e de memorização,
- Ter consciência da respiração como ponto de equilíbrio,
- Promove corpos fortes, ágeis e saudáveis,
- Desenvolve a interação social positiva com pares e com o grupo,
- Melhora o humor a partir de exercícios de respiração nasal, que criam reflexos positivos nos centros neurológicos da criança,
- Promove a cooperação e o toque saudável,
- Adquire recursos para lidar com o stress e a ansiedade de forma mais eficaz,
- Desenvolve a auto-estima, auto-confiança e o auto-conhecimento,
- Promove um equilíbrio ao nível do sistema endócrino e do sistema nervoso ajudando a regular as emoções,
- Fortalece o sistema imunitário
- Promove um sono mais tranquilo

## BENEFÍCIOS PARA OS PAIS (YOGA EM FAMÍLIA)



*(Será desenvolvido, posteriormente, aulas de Playoga Pais & Filhos na Biblioteca Municipal)*

- Momento de cumplicidade e vinculação único,
- Tranquilidade, calma e paciência,
- Ativa a criança interior,
- Consciência da respiração
- Prática dos 4 saberes:
  - 1º - Saber Estar
  - 2º - Saber Ouvir
  - 3º - Saber Esperar
  - 4º - Saber Ser

## PORQUÊ AULAS DE YOGA PARA CRIANÇAS?



As crianças são constantemente afetadas pelo estilo e ritmo de vida acelerado dos seus pais e sociedade. São também afetadas por eventos ou momentos stressantes. As exigências e pressões escolares, as inúmeras actividades diárias, o aumento da quantidade de tempo gasto nos telemóveis, tablets e afins versus a diminuição de qualidade de tempo passado em família, limita a criança na sua capacidade de “olhar para dentro”, de vivenciar o seu talento, de se aborrecer para ser criativo.



Nas aulas de Yoga para criança respiramos pelo coração. Dá-se asas à imaginação. Há espaço e tempo para “olhar para dentro”, para apenas Ser e Sentir. A prática de PLAYOGA ajuda ao equilíbrio e harmonia da criança trazendo-lhe mais calma, tranquilidade, trabalhando a sua auto-estima, a sua flexibilidade e agilidade. Através da prática de PLAYOGA existe um equilíbrio na personalidade global da criança, ajudando-a a lidar melhor com o stress e a aumentar a sua capacidade de concentração e relaxamento, levando para o seu dia-a-dia uma prática diferente e uma nova forma de estar na vida.