

## YOGA PARA CRIANÇAS

**Yoga é ferramenta de transformação.**

**Permite profundo autoconhecimento, valoriza quem somos e abre caminhos.**

Prof. Fabiana Bressani - afiliada à ABPY

### INTRODUÇÃO:



A presente proposta visa apresentar objetivos, conteúdo e metodologia aplicada nas aulas de **“Yoga para Crianças”**, as quais serão oferecidas em módulos semanais regulares, com duração de 40 minutos, no ano letivo de 2018, seguindo o calendário escolar.

Yoga permite às crianças desenvolver consciência do corpo e aprender a relaxá-lo, utilizando posturas e respirações que ativam o fluxo de energia vital e promovem

estabilidade, confiança e serenidade.

Desenvolve nos pequenos a calma, a concentração, a memória e o raciocínio, beneficiando o processo de aprendizagem.

As técnicas de relaxamento e respiração combatem o estresse, a tensão e a ansiedade - tão presentes na vida das crianças hoje em dia.

### OBJETIVOS

Praticar Yoga permite às crianças:

- ✓ conhecer e se beneficiar dos princípios e valores, posturas psicofísicas (ásanas), técnicas de respiração e relaxamento.
- ✓ vivenciar o respeito, a generosidade, a paz e o amor e manter a essência feliz, independente do que aconteça no mundo ao seu redor.
- ✓ valorizar a importância de uma mente calma, de um corpo saudável e desenvolver auto percepção, buscando conhecer os próprios sentimentos e limites.
- ✓ aguçar e manter a curiosidade natural, e paralelamente se sentir preparada e calma para vivenciar momentos de concentração e foco.



## CONTEÚDO

As aulas contemplam:

- ✓ posturas psicofísicas (ásanas)
- ✓ práticas de respiração
- ✓ atividades individuais e dinâmicas em grupo
- ✓ vivências para percepção dos sentidos e autoconhecimento
- ✓ técnicas de relaxamento



Os princípios\* que norteiam as aulas são:

- ✓ não violência (ahimsa\*)
- ✓ verdade (satya\*)
- ✓ integridade e respeito (asteya\*)
- ✓ equilíbrio e controle (brahmacharya\*)
- ✓ desapego (aparigraha\*)
- ✓ limpeza (saucha\*)
- ✓ contentamento (santosh\*)
- ✓ automotivação (tapas\*)
- ✓ autoestudo (swadhyaya\*)
- ✓ confiança (ishwara pranidhana\*)



\* pilares do Yoga

## METODOLOGIA

A metodologia consiste na aplicação dos seguintes recursos em aulas semanais de 40 minutos:

\*Contação de histórias \*Jogos \*Arte \*Músicas \*Livros \*Ilustrações

“No trabalho de yoga infantil, são utilizados recursos lúdicos, que facilitam a aprendizagem dos conteúdos do Yoga e também dão ferramentas que proporcionam às crianças mais paciência e tolerância para lidarem harmoniosamente com as questões de sua vida.”

(Cris Pitanga – psicopedagoga e instrutora do Curso “Como ensinar Yoga para crianças”)