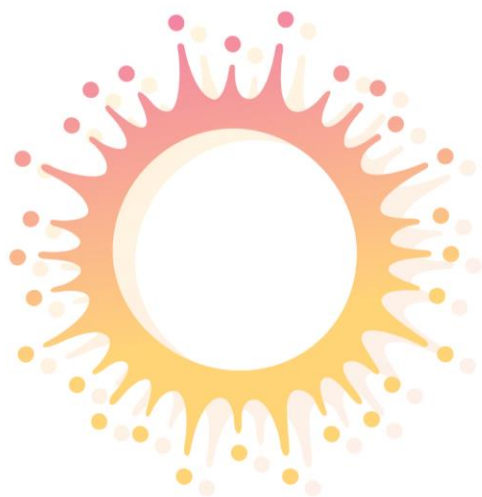




SUNSHINE YOGA

— BABY & KIDS —

Apresentação
Aulas de Yoga Baby

A **Escola Sunshine Yoga Baby & Kids** é especializada na prática e formação de yoga com bebés, crianças e crianças com necessidades especiais visando o seu desenvolvimento integral e holístico tendo como missão ajudar e potenciar o desenvolvimento integral, natural e intuitivo dos nossos bebés e crianças através dos benefícios do yoga, considerando como base de atuação: a cabeça, o coração e mãos. Cabeça - pensar com liberdade e clareza; Coração – emoções equilibradas e conectadas; Mãos - vontade de agir, com um corpo saudável para alcançar os seus objetivos e contribuir para um mundo melhor.

Fazer parte da mudança que queremos ver. Esta mudança começa em Nós com Amor, Alegria, Simplicidade e Verdade!

O que é o Sunshine Yoga Baby ?

O Sunshine Yoga Baby é um programa de yoga para bebés dos 2 meses aos 3 anos.

Este método é uma adaptação das posturas do Hatha yoga às etapas de desenvolvimento do bebé, 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. Educadoras e auxiliares têm a oportunidade de vivenciar e aprender uma nova abordagem relativamente à educação, saúde e bem estar do bebé.

Metodologia

No Yoga Baby & Kids procura-se estruturar, organizar e contextualizar o que os bebés e crianças trazem de inato e fazem naturalmente. As aulas são muito divertidas e através das histórias, músicas, jogos, relaxamentos e visualizações cultivamos os princípios da não violência, da Verdade, da Paz e da Alegria enquanto as posturas preparam o corpo para o desenvolvimento da inteligência e das emoções.

Ao longo do ano escolar o bebé/criança irá no seu ritmo incorporar estas aprendizagens para as levar e vivenciar no seu dia a dia.

A professora irá acompanhar o grupo no seu desenvolvimento, sempre com respeito pelos ritmos de cada um.

PROGRAMA EDUCATIVO SUNSHINE YOGA BABY

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 apoio e carinho, é permitir que o seu desenvolvimento aconteça de forma harmoniosa.

Atendendo as características de cada faixa etária, a linha de atuação das nossas aulas de Yoga Baby baseia-se nos seguintes princípios:

- Respeitar o bebé e a criança enquanto ser único, ajudando-a a reconhecer e a lidar com os seus sentimentos;
- Valorizar as formas de comunicação únicas expressas por cada bebé e criança;
- Respeitar os ritmos próprios de cada criança, promovendo a qualidade do seu desenvolvimento, pois nesta fase etária as mudanças ocorrem muito mais rapidamente que em qualquer outro período da vida;
- Respeitar a forma própria de aprendizagem de cada criança, experimentando o ambiente da aula de yoga através os sentidos e através da interação social;
- Respeitar a interligação de todas as áreas do desenvolvimento (cognitivo, social, emocional, físico e psicológico).
- Permitir a cada criança que ao longo da sua aprendizagem desenvolva o espírito de iniciativa, a curiosidade e a autoconfiança.
- Incentivar o trabalho em grupo e o desenvolvimento de atitudes cooperativas.

Ao longo do ano as aulas de yoga baby irão trabalhar e promover os benefícios do yoga tais como :

- o relaxamento e concentração
- o sentido estético e a criatividade;
- a auto-estima, auto-confiança e auto-conhecimento
- a coordenação motora e o equilíbrio em sincronia com ritmo;
- bons padrões respiratórios
- um bom padrão neuronal para uma melhoria nas aprendizagens
- o espírito de grupo e a cooperação;
- uma consciencialização ecológica e humanitária.