

CURSO DE YOGA PARA CRIANÇAS



Para compreender o mundo da criança há que saber ser criança e qual o adulto que não o foi! Crianças rodeadas de amor, afeto, positividade confiança e com consciência corporal são crianças felizes. Ensinar yoga a crianças, é dotá-las não apenas de posturas físicas (os ásanas) e de posturas meditativas mas sobretudo desenvolver dinâmicas para trabalhar a imaginação, a criatividade e a memória, através de aulas divertidas que as ajudem na expressão e na concentração. Ideias práticas para dinamizar aulas de yoga e muito material para enriquecer as tuas aulas é a principal abordagem com este curso.

OBJETIVOS

O programa prevê ministrar os conhecimentos e estratégias necessárias para que o formando desenvolva as seguintes competências:

- Fornecer toda a informação pertinente referente aos respetivos módulos do curso
- Fornecer as bases do curso sobre o que os fundamentos yoga, a filosofia do yoga clássico e o que é o Yoga par crianças
- Compreender o mundo das crianças (nas várias faixas etárias), o seu desenvolvimento e a sua interligação com o meio que a rodeia
- Instruir sobre a dinâmica das aulas de yoga, específicas para crianças e pré-adolescentes, e as várias ferramentas a utilizar
- Facilitar dinâmicas de relaxamento, meditação, respiração e massagem, explorando os sentidos e a expressão das emoções
- Definir estratégias na preparação de uma aula, adaptada a todas as idades
- Aperfeiçoar as vivências e experiências dos formandos, e na preparação de aulas adaptadas a todas as crianças

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 30 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor/a Técnico/a)
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Fundamentos do Yoga

- 1.1. Origem e Filosofia do Yoga
- 1.2. A importância do Yoga para Crianças
- 1.3. Anatomia

2. Yoga Kids Aplicação Teórica / Prática

- 2.1. A prática do Yoga com crianças
- 2.2. Dinâmicas de Yoga para crianças
- 2.3. A utilização de outros materiais para a aula

3. Dinâmicas de Relaxamento

- 3.1. Dinâmicas várias de relaxamento

4. Planeamento e Organização de Aulas | Ensinar Yoga às crianças

- 4.1. Estrutura de uma aula de Yoga
- 4.2. O Conceito da aula de Yoga e os seus Objectivos
- 4.3. Gestão da Aula
- 4.4. Como organizar uma aula para crianças de diferentes idades (crianças, pré-adolescentes e adolescentes)
- 4.5. Estratégias para resolver Imprevistos, Dicas para ensinar Yoga às crianças
- 4.6. Prática Educativa

5. Momento de Reflexão

- 5.1. Desmistificar crenças
- 5.2. Compreender a natureza de cada criança
- 5.3. Metodologia dinâmica, divertida, interativa, criativa e de cooperação
- 5.4. Princípios psicológicos básicos (trabalhar as emoções, a linguagem, a percepção, a motivação, a resolução de problemas/conflitos)
- 5.5. O estilo de cada instrutor
- 5.6. Dicas para iniciar a atividade

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

PREÇOS

Taxa de Inscrição **37 EUR**

Valor do Curso **250 EUR**


Descontos
(não acumuláveis)

- 15%** - ex alunos da Promofitness
- 10%** - grupos de 3 pessoas
- 10%** - portadores do Cartão Jovem
- 20%** - habitantes de Madeira ou Açores (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)
- 20%** - habitantes no estrangeiro (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)



PROMOFITNESS

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS