

Formação revista e validada por:



www.kineticfisio.com



www.mariocaetano.net



A primeira Escola em Portugal especializada na prática de Yoga com bebés, crianças e famílias. Uma Escola inovadora que introduziu esta prática na nossa sociedade pela primeira vez em 2005. Actualmente conta com mais de 200 professores formados pela Escola Babyoga Portugal espalhados de norte a sul de Portugal Continental, Açores, Madeira, Brasil, Espanha e Alemanha. A Escola Babyoga Portugal contribuiu claramente para o nascimento de vários movimentos e outras escolas na área do Yoga infantil em Portugal. Uma Escola que valoriza os seus professores que elevam de forma profunda esta prática e a fazem chegar com amor a todas as famílias e escolas.

A Escola Babyoga Portugal cresceu afirmando a importância dos valores e da missão que a sustentam. A receptividade e entrega por parte dos pais, dos bebés e das crianças, e dos responsáveis e professores de escolas foram os grandes indicadores da oportunidade de crescimento em Portugal.

A Escola Babyoga Portugal dedica-se inteiramente à prática de yoga com bebés e crianças visando o seu desenvolvimento integral e holístico tendo como missão ajudar a gerar um novo mundo. É uma partilha de amor, compreensão, respeito e muita diversão. A prática de Yoga para Bebés vai dos 0 aos 4 anos e a prática de Yoga para Crianças dos 5 aos 12 anos.

Actualmente a formação da Escola Babyoga Portugal é totalmente revista e validada por duas entidades:

Kinetic – na área técnica do desenvolvimento dos movimentos, exercícios e posturas do manual.

Mário Caetano – na área do desenvolvimento da carreira e do potencial humano.

Porquê escolher a Escola Babyoga Portugal?

Em 2005 Sandra Matos fundou a Escola Babyoga em Portugal. Despediu-se de um emprego seguro e assim mudou o rumo da sua vida! Embarcou para os E.U.A. onde estudou com uma das melhores especialistas na área do desenvolvimento infantil e do Yoga, Helen Garabidien, que a inspirou pela sua graciosidade.

Acreditando que o yoga começou a ser desenvolvido pelos mestres de yoga que estudavam os movimentos dos bebés e dos animais para criar as posturas de yoga ou Ásanas.

Actualmente, a Escola Babyoga Portugal dedica-se exclusivamente ao estudo, desenvolvimento e aprofundamento do Yoga Infantil sendo por isso reconhecidos pelos vários meios de comunicação.

Formação revisada e validada por:



www.kineticfisio.com



www.mariocaetano.net



A ESCOLA BABYOGA PORTUGAL E OS MEDIA

A Escola Babyoga Portugal tem sido reconhecida pelos media trazendo notoriedade e credibilidade ao nosso trabalho. No total já tivemos em mais de 30 publicações de imprensa e presença em todos os canais de televisão portugueses:

Televisão:

- CM TV – Programa da manhã - 2014
- Rtp1 – Praça da Alegria– 2013
- Sapo Tv - 2012
- SIC - Querida Júlia – 2011
- SIC – Companhia das Manhãs- 2010
- Canal 1 - Vida Positiva – 2009
- SIC Noticias – 2008
- Primeiro Jornal SIC – 2008
- Canal 2 – Programa Consigo – 2007
- Canal 1 - Programa Merche Romero - 2007
- TVI Telejornal – 2007
- SIC Mulher – Programa Essência - 2006

Imprensa (apenas alguns):

- Pais e Filhos - 2015
- Público online - 2014
- Revista Diário de Notícias - 2014
- Bebé d’hoje – 2009
- Revista Crescer – 2009
- Revista Diário de Notícias – 2008
- Sports Life – 2008
- Blue Living – 2007
- Pais e Filhos - 2006
- Bebé d’hoje – 2006
- Super Bebés – 2006
- Crescer com saúde – 2006
- Saber Viver – 2006

Formação revisada e validada por:



www.kineticfisio.com



www.mariocaetano.net



FORMADORA DA ESCOLA BABYOGA PORTUGAL

Sandra Matos

Aprender com as crianças é um dos seus propósitos de vida. As suas três filhas são a sua grande inspiração (e também transpiração!), aprender observando o comportamento das crianças é um dos seus lemas a par com um dos valores mais importantes no seu dia-a-dia: o respeito pelo sentir da criança. Intuitiva, divertida, sensível e espiritual, adora brincar e levar a prática de Babyoga às famílias. Através das técnicas de Coaching e da prática de yoga proporciona também um acompanhamento personalizado à família.

Licenciada em Gestão de Marketing, apaixonou-se pela prática de yoga há 13 anos e partir daí faz parte integrante da sua vida. Quando foi mãe pela 1ª vez abriu-se todo um novo mundo e assim sentiu que deveria unir: yoga e crianças. Estudou com Helen Garabidien, fundadora do Itsy Bitsy Yoga International – Spirit into Life Inc. nos EUA sendo certificada pela mesma. Certificada na formação de professores de yoga para crianças e famílias na escola Rainbow Kids Yoga com Gopala Ami Yaffe (ex-monge sivananda). Formação de professores de Yoga com diploma reconhecido pela Yoga Alliance UK (RYS 200h) reconhecido Internacionalmente. Fundou em Portugal o Babyoga Portugal, uma escola portuguesa com marca registada dedicada às famílias portuguesas. Desde 2005 que se dedica exclusivamente ao desenvolvimento da Escola BabyogaPortugal através da orientação de aulas, workshops e eventos em Centros e em escolas e também na formação de novos professores de Babyoga e Playoga. Enriquece a sua vida bebendo em várias fontes: formação na área do desenvolvimento pessoal com Mário Caetano, formação internacional em Coaching, pelo Daniel Sá Nogueira, formação do Método Silva, workshops RYE - Reserche Yoga for Education da Micheline Flak, workshops aprofundamento da prática de yoga e meditação, Curso intensivo de Yoga para grávidas por Anne Sobotta, curso Segni Mossi em Itália, prática das Danças Circulares, Brasil.



Formação revisada e validada por:



www.kineticfisio.com



www.mariocaetano.net



CURSO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA INFANTIL

Módulo 1 - YOGA PARA BEBÉS (2 MESES AOS 4 ANOS)

O Yoga para bebés da Escola Babyoga Portugal oferece uma visão ampla e holística do mundo do bebé e da criança. Resulta de uma mistura entre a adaptação de posturas do yoga clássico aos bebés, com a prática de movimentos desenvolvidos para estimular a integração sensorial do bebé. É uma prática em conjunto entre pais e filhos. Estas aulas centram-se essencialmente no desenvolvimento psicomotor e emocional das crianças. Os pais descobrem novas formas de estimular o desenvolvimento físico, social e emocional da criança construindo, desde a primeira infância, vínculos afetivos profundos e sólidos. Resulta assim, num estímulo multissensorial riquíssimo pois une: toque, movimento, som e focus visual.

Benefícios para os bebés:

- Dormem melhor;
- Melhora a digestão e alivia as dores das cólicas;
- Reduz a inquietação e irritação
- Ajuda o desenvolvimento neuromuscular
- Aumenta a autoconfiança e autoestima
- Fortalece o sistema imunitário
- Ajuda a uma vivência das emoções mais normalizada
- Aumenta a consciência corporal
- Promove uma atividade física estruturada e intencional.

Módulo 2 – YOGA PARA CRIANÇAS (5 AOS 12 ANOS)

A prática do Yoga para Crianças da Escola Babyoga Portugal consiste num programa específico para crianças em fase 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 do Yoga para Crianças contempla um equilíbrio entre a diversão com jogos, histórias e músicas, a disciplina, com cooperação, respeito e verdade, a integração com o relaxamento, massagens e visualizações.

Com esta prática podemos ajudar crianças no seu desenvolvimento a tomarem consciência do seu potencial interior, da sua consciência corporal e espacial, da sua relação consigo próprio e com os outros partilhando técnicas de yoga, meditação e respiração que as dotem de paz, saúde e harmonia. Ajudar as crianças a serem autoconfiantes, a terem uma elevada auto-estima, um forte sistema imunitário, conscientes da sua importância e impacto no meio que os rodeia, encontrando o seu centro e podendo expressar livremente a sua criatividade.

Benefícios para as crianças:

- Desenvolve a capacidade de concentração e de memorização,
- Consciência da respiração como ponto de equilíbrio,
- Promove corpos fortes, ágeis e saudáveis
- Desenvolve a interação social positiva com pares e com o grupo.
- Promove a cooperação e o toque saudável
- Adquire recursos para lidar com o stress e a ansiedade de forma mais eficaz
- Desenvolve a autoestima, autoconfiança e o autoconhecimento

Formação revisada e validada por:



www.kineticfisio.com



www.mariocaetano.net



CURSO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA INFANTIL

PROGRAMA - CONTEÚDOS

MÓDULOS	CARGA HORÁRIA	Dias
MÓDULOS GENÉRICOS Fundações da Escola Babyoga Portugal A prática de Yoga – conceitos essenciais O mundo do Adulto: O papel do professor Mindfulness	4h00	Sábado
Módulo 1 – Yoga para bebés (2 meses até 4 anos) O Mundo do bebé – desenvolvimento infantil Posturas Individuais e Sequências – a prática As canções Jogos Mantras e Visualizações Aulas de Yoga para bebés e famílias	18h00	Sábado/Domingo
Módulo 2 – Yoga para crianças (5 aos 12 anos) O Mundo da criança – desenvolvimento infantil Posturas e Sequências – a prática Yoga nas Escolas Posturas Individuais Jogos Danceyoga Mantras e Visualizações	18h00	Sábado /Domingo
Total de horas presenciais	40h	
Total de horas de auto-estudo	10h	
TOTAL DE HORAS	50h	

Formação revisada e validada por:



www.kineticfisio.com



www.mariocaetano.net



EM QUE CONSISTE O CURSO DE YOGA INFANTIL?

Consiste numa formação que terá a duração de 50 horas numa vertente teórico-prática, presencial e não presencial, onde serão abrangidos todos os níveis do Yoga Infantil desde os 2 meses até aos 12 anos. Começamos com a prática de Yoga para bebés e depois introduzimos a prática de Yoga para crianças. Os conteúdos do curso e estudo contemplam mais de 200 posturas de Yoga para bebés e crianças, a envolvência no mundo da criança, estrutura e práticas de aula, noções básicas e importantes da prática de yoga. Abordamos as fundações da metodologia do Yoga para bebés e crianças, o desenvolvimento da criança, as conexões com a prática de Yoga, aplicação das posturas, relaxamentos e visualizações, estruturas de aulas para famílias e escolas. Um manual rico em informação e experiência.

EM QUE É QUE CONSISTE O AUTO-ESTUDO?

O auto-estudo consiste em trabalhos de aprofundamento da matéria e dos conteúdos. Estes trabalhos são propostos pela Escola Babyoga Portugal a todos os formandos.

A QUEM SE DESTINA ESTE CURSO?

A todos os pais, educadores de infância, professores, terapeutas, enfermeiros e curiosos que sintam necessidade de expandir o seu conhecimento acerca de novas formas de comunicar, brincar e acompanhar o crescimento do bebé e da criança e assim enriquecerem a sua rotina bem como conhecerem os benefícios da prática de yoga nos mais pequeninos. Não necessita de ter conhecimentos ou prática de yoga.