



ESCOLA  
**babyoga**<sup>®</sup>  
PORTUGAL

## CERTIFICAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA PARA BEBÉS E CRIANÇAS | 2021

Duração: 4 dias – 9h00 às 19h00 = 40 horas formação presencial  
(+10 horas de trabalhos de auto estudo não presencial)

### ESTRUTURA MODELAR PROGRAMÁTICA

#### MÓDULOS / CARGA HORÁRIA

##### Módulos Genéricos – 5 horas

- A** Fundações da Escola Babyoga Portugal: a história de 13 anos, as aprendizagens e as valências.
- B** O que é o Yoga – conceitos essenciais a integrar na tua prática diária. As respirações, mantras, práticas e posturas físicas.
- C** O mundo do Adulto: O papel do professor, reflexões e exercícios de desenvolvimento pessoal para que tu sejas o ponto de partida, o exemplo.
- D** Mindfulness, a prática dos 4 saberes e a sua utilidade no teu dia-a-dia. Módulo desenvolvido pela Mikaela Oven Fundadora da Academia de Parentalidade Consciente e autora de 2 livros.
- E** Parentalidade e Maternidade consciente, desconstruir conceitos que nos limitam e abrir caminhos e possibilidades novas.
- F** Partilhas e vivências em grupo

##### Módulo 1 – Yoga para bebés ( 2 meses até 4 anos ) – 17 horas

- A** O Mundo do bebé : o desenvolvimento infantil, emocional, físico e psicológico.
- B** A prática de Yoga com bebés:
  - \* A importância do toque, da relação e da conexão
  - \* Posturas de yoga Individuais e Sequências adequadas a cada idade – a prática, a técnica e os benefícios da realização de cada postura do manual.
  - \* A componente lúdica na prática de Yoga para bebés: como empatizar e criar rapport.
  - \* As afirmações ou Mantras e o relaxamento adequado nas aulas de Yoga para bebés
- C** Como criares aulas de Yoga para bebés e famílias



ESCOLA  
**babyoga**<sup>®</sup>  
PORTUGAL

## ESTRUTURA MODELAR PROGRAMÁTICA

### MÓDULOS / CARGA HORÁRIA

#### Módulo 2 - Yoga para crianças ( 5 aos 12 anos ) - 18 horas

- A** O Mundo da criança: desenvolvimento infantil, emocional, físico e psicológico.
- B** A prática de Yoga com crianças:
  - \* A importância do respeito, da leitura da necessidade das crianças, da relação entre adulto e criança e no grupo.
  - \* Posturas de yoga individuais e Sequências adequadas a cada idade – a prática, a técnica e os benefícios da realização de cada postura do manual.
  - \* A prática de Yoga nas Escolas: como fazer, por onde começar, como lidar com grupos. Os benefícios e necessidades da prática em contexto escolar.
  - \* A componente motivacional na prática de Yoga para crianças: como empatizar, criar rapport, interesse e participação.
  - \* Dancyoga: O movimento e a sua ligação ao nosso corpo, ao nosso sentir e á nossa intuição. Exploração do corpo, dos movimentos internos e a sinergia com as posturas de Yoga.
  - \* As afirmações ou Mantras e o relaxamento adequado nas aulas de Yoga para crianças
  - \* A componente lúdica na prática de Yoga através de histórias, jogos e brincadeiras.
- C** Como criares aulas de Yoga para crianças e famílias

Total de horas presenciais: 40 horas  
Total de horas de auto-estudo: 10 horas  
**TOTAL DE HORAS: 50 horas**

Formação validada pelos  
nossos parceiros:



Formação acreditada por: