ESCOLA babyoga® PORTUGAL

CERTIFICAÇÃO DE PROFESSORES DE YOGA E MEDITAÇÃO COM BEBÉS, CRIANÇAS E FAMÍLIAS | 2025

Duração: 4 dias - 9h00 às 20h00 = 44 horas de formação presencial ou em direto na sala online.
+ 10 horas de trabalhos de auto-estudo pré-formação.

ESTRUTURA MODELAR PROGRAMÁTICA

MÓDULOS / CARGA HORÁRIA

Módulos Genéricos - 6 horas

A Fundações da Escola Babyoga Portugal: a história de 17 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) - 18 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® PORTUGAL

ESTRUTURA MODELAR PROGRAMÁTICA

MÓDULOS / CARGA HORÁRIA

Módulo 2 - Yoga para crianças (5 aos 12 anos) - 20 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 de formação: 44 horas
Total de horas de auto-estudo: 10 horas
TOTAL DE HORAS: 54 horas

Formação validada pelos nossos parceiros:

Formação acreditada por: