

# “Mini” Yoga



A Prática de Yoga para crianças, consiste numa prática específica às suas idades e necessidades na fase escolar, que potencia o desenvolvimento das suas capacidades físicas, emocionais, criativas, intelectuais e éticas entre outras, através de jogos, histórias, música, massagens, relaxamento e visualizações.

As aulas assumem também uma vertente preventiva e interventiva no âmbito do desenvolvimento de competências sócio emocionais.

## **Benefícios para as Crianças:**

Tranquilidade;

Desenvolve a atenção plena e a concentração;

Respiração consciente ;

Promove corpos saudáveis, ágeis e fortes;

Desenvolve a consciência do próprio estado emocional;

Gestão de emoções;

Favorece a comunicação positiva e não violenta;

Desenvolve a autoestima, autoconfiança e o autoconhecimento;

Capacidade de trabalho de equipa ;

Empatia;

Desenvolve a capacidade de concentração nas atividades dentro e fora da sala de aula;

Adquirir técnicas de relaxamento que podem ser aplicadas às várias situações do dia-a-dia.

## **MATERIAL:**

· roupa prática/desportiva, meias, toalha para deitar no chão, garrafa de água.

**Professora:**

• **Marisa Mota**



**ATL 2023/2024**