# CERTIFICAÇÃO DE PROFESSORES DE BABY YOGA E YOGA PARA CRIANÇAS

À Distância Síncrono

**40 HORAS** 





## **OBJETIVOS**

### Objetivo Geral:

Dotar os formandos de conhecimentos e competências iniciais para planear e desenvolver sessões de Yoga em Bebés e Crianças até aos 12 anos.

### Objetivos específicos:

- Compreender a relação entre os métodos e técnicas do Yoga e a idade do bebé/criança;
- Aplicar diferentes métodos e técnicas de Yoga em função da anatomia, fisiologia, desenvolvimento e psicologia do bebé e da criança;
- Planear uma sessão de Yoga com base em diferentes técnicas e métodos do Yoga e adaptada à faixa etária do praticante.

# CONTEÚDOS

- 1. Yoga para Bebés (dos 2 aos 24 meses)
  - 1.1 Introdução à anatomia, fisiologia, desenvolvimento e psicologia do bebé
  - 1.2 Massagem adaptada ao bebé
  - 1.3 Técnicas, posturas e sequências do Yoga em bebés
  - 1.4 Interação com o bebé: métodos
  - 1.5 Alongamentos, relaxamentos e técnicas de respiração
  - 1.6 As emoções e o Yoga
  - 1.7 Planeamento de uma sessão de Baby Yoga
- 2. Yoga para crianças (dos 2 aos 12 anos)
- 2.1Introdução à anatomia, fisiologia, desenvolvimento e psicologia infantil:1:30
  - 2.2Bases do Yoga aplicado às crianças;1:30
  - 2.3Aprender a respirar: jogos e métodos de respiração;1:30
  - 2.4Técnicas, posturas e sequências do Yoga em crianças;1:30
  - 2.5Interação com a criança: métodos e técnicas;1:30
  - 2.6Família e escola com Yoga;1:30
  - 2.7Planeamento de uma sessão de Yoga para crianças





