



PROGRAMA para CRIANÇAS e JOVENS

Destinatários: Crianças e Adolescentes, com idades entre os 10 e os 17 anos.

O programa "SHANTI YOGA Kids" foi criado com a intenção de potenciar o desenvolvimento consciente e harmonioso das crianças, adolescentes e pais através da filosofia do Yoga, e tem como missão levar as ferramentas de desenvolvimento humano, em contextos de aprendizagem formal e não formal a partir dos 5 anos. Exercícios de relaxamento, concentração e gestão emocional constituem uma forma natural de suporte ao desenvolvimento das crianças, promovendo o seu bem-estar e aprendizagem. O objetivo é que a estas ferramentas se tornem parte integrante da educação e dia a dia das nossas crianças e jovens, contribuindo assim para que descubram e alcancem todo o seu potencial.

Os **objetivos principais** com este **Programa de Atenção Plena e Competências Socioemocionais** são os seguintes:

- Promover o auto-conhecimento (explorar interesses pessoais, interesses e paixões);
- Aumentar o foco e os níveis de concentração;
- Melhorar o vigor físico;
- Potenciar uma maior consciência corporal, mental e emocional;
- Gestão emocional e cultivar a empatia e o rapport (relacionamento);
- Aumentar o bem-estar e os níveis relaxamento no dia-a-dia;
- Reduzir o stress e atenuar os níveis de ansiedade;
- Aumentar a resiliência e aceitação face à frustração ou o medo de errar;
- Aumentar a memória e a aprendizagem;

- Promover relações interpessoais mais satisfatórias;
- Trabalhar a Tolerância e o Respeito pelas Diferenças de Grupo;
- Fomentar a união e o suporte do Grupo;
- Promover melhorias significativas no desempenho e nos resultados face aos objetivos propostos;
- Explorar a vocação natural e propósito de vida.

Como complemento iremos realizar as seguintes **dinâmicas de grupo**:

- Atividades de Teambuilding,
- Partilha em grupo,
- Técnicas de Movimento Autêntico (Dança Terapia),
- Expressão artística,
- Role Playing (teatro),
- Zona de Realização (trabalhar as suas paixões, talentos e vocação natural),
- Exercícios de yoga,
- Treinos de neuroplasticidade.

Desta forma, a Atenção Plena e as competências socioemocionais:

- Promovem um maior equilíbrio e gestão emocional em cada criança.
- Alguns investigadores apontam diversos benefícios para a saúde e bem-estar, permitindo assim aumentar a associação entre mente, corpo e emoção.

FORMADORA

Raquel Canhão

Especializada em Neurociência e Neuroplasticidade, Professora de Yoga, Círculos Sagrado Feminino, líder de Danças Circulares Sagradas, técnica de Educação formal e não formal, formadora e facilitadora de meditação para crianças no projeto Pequeno Buda, Fundadora da Shanti Yoga Kids.

DURAÇÃO

1H/1H30 (dependendo do número de alunos)

UMA VEZ POR SEMANA quarta-feira 17h30

CUSTOS POR ALUNO

Sessão única: 40€ hora; mensalmente: 25€

UNIVERSIDADE POPULAR ALMADA

upalmada@academiamirofreitas.com | 930666936