

## Fundamentos do Yoga

**Área de Formação:** b) (Art.º 5º do DL 22/2014)      **Modalidade:** Curso de 25h      **Código:** AE21/22.04  
**Registo de acreditação:** CCPFC/ACC-111949/21

A sociedade atual é fortemente marcada por stress, hiperatividade, ansiedade, conflitos emocionais, problemas de concentração, entre outros, que se manifestam nos jovens, desde muito cedo, quer em contexto familiar quer em contexto escolar, provocando desequilíbrios e pondo em causas um desenvolvimento harmonioso e saudável.

O Yoga procura proporcionar uma abordagem integral, revelando-se a sua prática muito benéfica como parte integrante das aulas de Educação Física ou como disciplina independente, como é o caso das Escolas Artísticas de Dança. A prática do Yoga baseia-se na exploração das infinitas possibilidades de movimento corporal, organizando e direcionando o prana (energia vital) essencial para um bom funcionamento do organismo. Através de uma prática dedicada, atenta e consciente é aumentada e refinada a propriocepção, o movimento efetuado torna-se progressivamente mais eficiente, tendo como consequência um aumento do foco, performance e a minimização do esforço associado, com consequências extremamente benéficas tanto para o equilíbrio emocional como para a saúde osteoarticular.

O Yoga, ao trabalhar o corpo na sua globalidade, oferece aos jovens a possibilidade de uma melhoria da agilidade e forma física, assim como uma melhoria do funcionamento a nível orgânico o que se reflete num bem-estar geral em relação a si próprio, na relação com o outro e com o mundo envolvente. Sentem-se mais aptos para enfrentar os enormes desafios que o mundo que os cerca lhes oferece, aprendendo a lidar com as variadas situações de uma forma construtiva e mais focada e empenhada nas suas tarefas do quotidiano, entre as quais as desempenhadas em contexto escolar.

**Público-alvo:** Professores dos Grupos 260, 620, M37, D01, D02, D03, D04, D05, D06, D07 e M17

**Formadoras:** Sofia Santiago

**Local:** EADCN / online (via Zoom)

## Objetivos a atingir

- Adquirir os conhecimentos dos princípios gerais do Astanga Yoga e sua aplicação à prática dos Asana (posturas) e pranayama (estudo da respiração);
- Conhecer os diversos Asana (posturas) e seus benefícios;
- Conhecer as várias formas de utilizar o pranayama (estudo da respiração);
- Propor exercícios que contribuam para desenvolver a capacidade de atenção/intenção como estão referidas nos princípios de Patanjali desenvolvidos por B. K. S. Iyengar;
- Propor exercícios para melhorar a forma física e mental;
- Desenvolver estratégias para promover um bem-estar geral e uma predisposição para uma postura mais construtiva e empenhada nas tarefas a desempenhar;
- Reconhecer que as diferentes respostas do corpo aos desafios propostos pelo Yoga espelham o comportamento de cada um quer na relação consigo próprio e com o outro.
- Identificar atividades, em contexto de sala de aula, que tenham em conta a diversidade dos alunos, concebendo alguns documentos, planos, propostas concretas para aplicar às respetivas turmas.

## Calendarização:

### Sábados

11, 18 e 25 de Setembro; 2 de Outubro (10h30/13h00; 14h30/17h00)

### 6<sup>as</sup> feiras

17 e 24 de Setembro (18h00/20h30)

**Custo:** 60.00 €

**Inscrições no site do Centro:** [calvetmagalhaes.net](http://calvetmagalhaes.net)