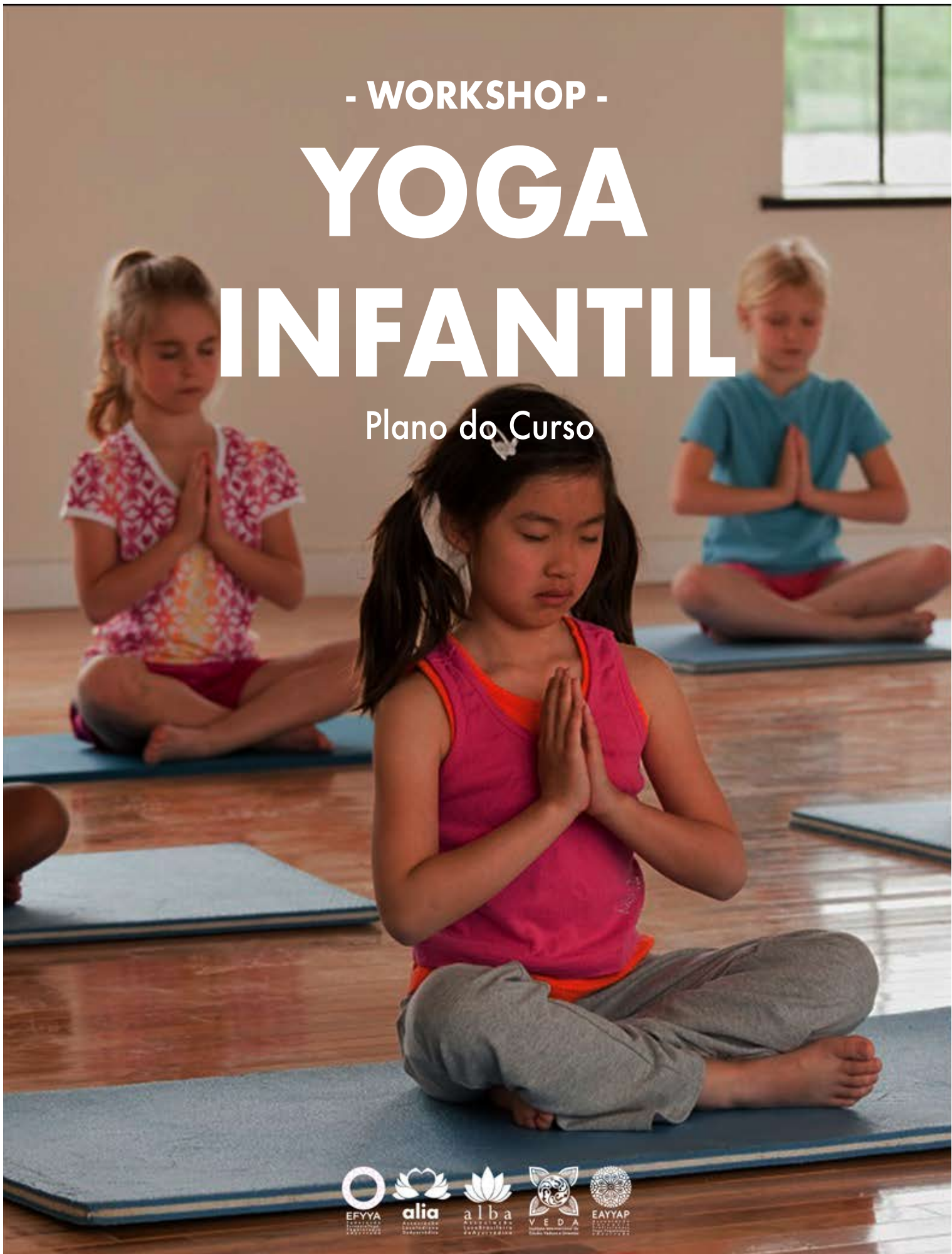


- WORKSHOP -
YOGA
INFANTIL

Plano do Curso



YOGA INFANTIL – WORKSHOP

DIRIGIDO

Instrutores de Yoga, Profissionais da área da saúde; Terapeutas corporais, Massoterapeutas, Reikianos, Público em geral

DETALHES

O objetivo do Yoga Infantil é fazer com que a criança viva como criança. Torne-se um adolescente equilibrado aceitando as suas diferenças e um adulto auto-realizado, auto-suficiente, saudável e feliz, fundamentado na ética.

Trabalha a coordenação motora, equilíbrio, respiração, concentração criatividade e trabalho em equipa.

As aulas de Yoga Infantil são ministradas de modo lúdico. As posturas, os exercícios respiratórios e de relaxamento trabalhados respeitam a realidade motora e sensorial das crianças. Os benefícios trazidos por essa nova prática são inúmeros, favorece a concentração das crianças, a disciplina, a postura e a respiração, esse conjunto é capaz de melhorar consideravelmente o desempenho escolar das crianças.

As práticas são feitas de forma lúdica, a respiração é trabalhada. As posturas tradicionais de yoga são trabalhadas através de jogos e histórias. Aumenta a capacidade de concentração e ajuda a criança a obter calma na hora da prova.

DURAÇÃO - PREÇO - INFO

Número de Horas: 8

Preço: 60 Euros (Sócios não pagam a inscrição e tem 10% de desconto no curso)

Ministrante: Profa. Angela Maria Jacomo Martinez – Professora de Yoga formada pelo Centro de Estudos de Yoga NARAYANA com especialidade em Yoga Infantil desde 1997.

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Morada: Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa

Horário da secretaria: das 10h as 19h30

Contacto: 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904

E-mails: info@ayurvedica.org / lisboa@ayurvedica.org