



FORMAÇÃO
**EDUCAR
COM YOGA**

por Susana Pessoa Neves

SOBRE

A formação Educar com Yoga surge da urgência de ajustar a forma de educar as novas gerações. Crianças e jovens que têm necessidades diferentes das gerações passadas e que por tal precisam de uma abordagem mais integrativa no âmbito da educação.

A missão desta formação é transformar padrões de convivência através do conhecimento de si próprio, em contacto com a Natureza. Pretende-se capacitar todos aqueles que trabalham diretamente com crianças e jovens – educadores, professores, profissionais de saúde e pais – a saber-ser e saber-fazer do mundo um lugar de relações pacíficas e humanas.

Durante os estudos, irás desenvolver competências no âmbito da Meditação e do Yoga e de comunicação de valores fundamentais para gerar uma comunidade consciente da sua natureza e do verdadeiro impacto das suas escolhas.

É uma excelente oportunidade para tomar o Yoga como parte integrante da tua vida e da forma de educar.

Através do Educar com Yoga, ficarás apto e capacitado para:

- Ver a criança como um todo (bio-psico-socio-emocional) e contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.
- Adotar uma postura de flexibilidade no processo de ensino/aprendizagem.
- Reconhecer possibilidades de aquisição de aprendizagem em momentos informais.
- Refletir com as crianças sobre a importância do processo de tentativa e erro para uma aprendizagem mais eficaz.
- Valorizar a Natureza como fonte inesgotável de aprendizagem ao longo da vida.
- Estimular nas crianças a curiosidade e a gosto pela investigação.
- Exemplificar a importância do espírito de equipa, interajuda, respeito e compaixão por todos os seres.
- Promover a autonomia, a capacidade de resiliência e respeito por si e pelo mundo que nos rodeia.
- Criar momentos de meditação e relaxamento com as crianças.



FORMADORA

Susana Pessoa Neves é uma criativa que gosta de elaborar projetos com o objetivo de promover a mudança na vida dos seres humanos.

É licenciada em Arquitetura pela Universidade do Minho, realizou mestrado em Sociologia Urbana na Universidade da Bauhaus de Weimar, na Alemanha, e formou-se como professora de Yoga, no Centro de Yoga do Porto de Maria Dinorah de Freitas.

O Yoga mudou radicalmente a sua vida. Foi como se tivesse tornado a nascer, num novo corpo, num novo eu. O ensino do Yoga levou-a a repensar a educação, começando, então, a criar vários projetos no âmbito da Educação e do Yoga, os quais estão a ser desenvolvidos em Escolas e Instituições com o objetivo de mudar a forma de educar.



[Website](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)



**“Tenho como missão
despertar a semente do yoga
na consciência da humanidade,
para que ela possa acolher
uma nova consciência,
mais ajustada à frequência
do Universo.
Assim podemos vibrar
em Unísono.”**

Em 2008 criou um centro de Yoga e Terapias Holísticas, a Sãla Yoga, em Espinho. Foi um espaço onde integrou todas as suas vivências e conhecimentos. Centenas de pessoas passaram e transformaram a sua vida neste espaço dedicado à aprendizagem do Yoga. Sãla Yoga fechou em 2020 para dar espaço a novos voos.

Nesse mesmo ano, iniciou um novo projeto - AdiYogi - no âmbito da formação em Yoga e Educação, que visa a integração do Yoga na vida, desde o sonhar ao fazer. As rotinas do dia-a-dia, a forma de viver em comunidade, o ritmo de vida, a família e o trabalho são parte da equação.



ORGANIZADOR



ADIYOGI é uma escola que visa a integração do Yoga na vida, desde o sonhar ao fazer. As rotinas do dia-a-dia, a forma de viver em comunidade, o ritmo de vida, a família e o trabalho são parte da equação.

Tem como objetivo auxiliar nos processo de autocura, fornecendo ferramentas necessárias para que se possa viver em Felicidade e Plenitude.

A escola Adiyogi nasce da necessidade de mudança de consciência coletiva para uma vida equilibrada e harmoniosa, sustentável e integra, em conexão com a Natureza. Atua através do Yoga e da Educação com aulas regulares de Yoga para todas as idades, formações, retiros e eventos.

[Website](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)



CONTEÚDOS

MÓDULO 1 AUTO-CUIDADO

- . A importância de cuidar de si antes de cuidar da criança.
- . Estruturação da prática de yoga e meditação para o auto-cuidado.
- . O espaço como extensão de si próprio.
- . Proposta de plano para a harmonização do espaço da criança em contextos diferentes e organização de rotinas saudáveis.

MÓDULO 2 YOGA INTEGRAL NA EDUCAÇÃO

- . Reflexão sobre os valores na educação e da criança - Em que mundo queremos viver?
- . Uma nova forma de educar - Yoga e Educação Integral..
- . Planejamento do projeto de intervenção individual ou coletivo.

MÓDULO 3 YOGA SOBRE A NATUREZA

- . Enquadramento do yoga como disciplina integrativa do indivíduo, da Natureza e do Cosmos.
- . A pertinência da criança brincar em contacto com a Natureza.
- . Reconhecimento dos elementos da natureza, as suas funções e interligações.
- . Exercícios e atividades para realizar em contextos variados, em contacto com a Natureza.

MÓDULO 4 YOGA SOBRE O FÍSICO

- . Os valores do corpo Físico.
- . Postura, higiene e alimentação.
- . Exercícios e atividades para todas as idades.



MÓDULO 5

YOGA SOBRE O VITAL

- . Os valores do corpo Vital.
- . Energia e respiração.
- . A sutileza das emoções.
- . Exercícios e atividades para todas as idades.

MÓDULO 6

YOGA SOBRE O MENTAL

- . Os valores do corpo Mental.
- . Os sentidos, atenção plena e concentração.
- . Memória e imaginação.
- . Exercícios e atividades para todas as idades.

MÓDULO 7

YOGA SOBRE O PSÍQUICO E O ESPIRITUAL

- . Os valores do corpo Psíquico e Espiritual.
- . Os estados psíquicos e os níveis de consciência.
- . A meditação.
- . Exercícios e atividades para todas as idades.



ESTRUTURA

● 7 MÓDULOS

Realizar-se-ão encontros PRESENCIAIS ou ONLINE, via zoom, para o estudo conjunto dos conteúdos específicos. Nestes dias iremos abordar os conteúdos teóricos e a aplicação prática de uma forma didática.

.Presença obrigatória em todos os módulos

● MATERIAL DIDÁTICO TEXTO E VÍDEO

Está incluído um manual digital escrito vitalício, o qual será fornecido ao longo da formação. As aulas online ficarão disponíveis para consulta durante 6 meses.



GRUPO DE ESTUDOS ACOMPANHADOS

Será criado um grupo de partilha, em plataforma digital para a troca de impressões, levantar dúvidas e possibilitar o vínculo do grupo. Quanto mais nos conhecermos e nos interajudarmos, mais fácil e prazerosa é a aprendizagem.

YOGA SADHANA

Consiste numa prática de yoga simples regular, a qual é a espinha dorsal de toda a formação. Sem ela, a compreensão e assimilação do Yoga é impossível. A formadora irá orientar a prática durante o período da formação, tendo em atenção os processos necessários para o progresso coletivo e individual.

TOTAL DE HORAS DA FORMAÇÃO: 32H



**NÃO FINGAS – SÊ.
NÃO PROMETAS – AGE.
NÃO SONHES – REALIZA.**

Mirra Alfassa



PROGRAMAÇÃO

7 MÓDULOS

DATAS

Online e Presencial na Escola Adi Yogi

Módulo 1 . 13/04/2024, 9h-13h e 14h30-18h30

Módulo 2 . 27/04/2024, 14h30-18h30

Módulo 3 . 11/05/2024, 14h30-18h30

Módulo 4 . 25/05/2024, 14h30-18h30

Módulo 5 . 8/06/2024, 14h30-18h30

Módulo 6. 22/06/2024, 14h30-18h30

Módulo 7 . 6/07/2024, 14h30-18h30

AVALIAÇÕES

A avaliação é um processo contínuo e qualitativo.

Durante todo o período de formação haverá situações em que o aluno será motivado a aplicar as aprendizagens adquiridas. A avaliação é assim feita com base no seu progresso individual e na sua capacidade de atingir os objetivos da formação. Considerando que cada um tem o seu ritmo de aprendizagem e a sua forma muito pessoal de abordar um mesmo assunto, a progressão é medida em função da dedicação e esforço e não em função do tempo.

ENTREGA DE DIPLOMAS - PRESENCIAL

Sábado 20 de Julho 2024

Celebração aberta à família e comunidade da Escola AdiYogi



VALOR

EARLY BIRD

€ 250

até 29/02/2024

NORMAL TOTAL

€ 350

após 29/02/2024

5 PRESTAÇÕES

€ 90 x 5

Pagamento realizado Susana Pessoa Neves, Escola AdiYogi:

IBAN: PT50 0269 0739 00200631092 03

Inclui:

- . 7 Módulos
- . Grupo de Estudos Acompanhado
- . Material didático escrito e video
- . Certificado pela Susana Pessoa Neves - Escola AdiYogi


INSCRIÇÕES


As inscrições são realizadas com:

- . Preenchimento do Formulário de Inscrição
- . Pagamento e envio de comprovativo para geral@adiyogiescola.com


[FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO](#)


CONTACTOS

 ESCOLA ADIYOGI
Praceta Capitão Salgueiro Maia, 10
4500 Anta - Espinho

 geral@adiyogiescola.com

 adiyogiescola.com

 [susanapessoaneves](https://www.instagram.com/susanapessoaneves)

 [adiyogiescola](https://www.facebook.com/adiyogiescola)

