

ADAPTAÇÃO DAS TÉCNICAS DE YOGA PARA SALA DE AULA

3 a 26 março 2026 | 30 horas

Formação b-learning - LISBOA

Benedita Santos

Sónia Monteiro

CREDITAÇÃO CERTIFICADA

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O ambiente escolar tem estado a sofrer com a evolução das tecnologias, que contribuem para um isolamento, ausência de valores éticos, dificuldades de relacionamento e gestão emocional, face a uma sociedade cada vez mais competitiva e focada em resultados.

O yoga visa promover bem-estar físico, emocional e mental, com as suas diversas técnicas e exercícios milenares. Iniciar esta prática mais cedo, em idades pré-escolar e escolar, torna-se uma ferramenta de apoio para as crianças e seus educadores. Pretende-se com esta formação habilitar agentes educativos, na aplicação de técnicas básicas e simples, passíveis de serem utilizadas na sala de aula, ou em ambiente escolar.

FORMADORES

Benedita Santos

Ex-ginasta da seleção nacional, treinadora de ginástica rítmica, e das seleções de Portugal e Angola, Professora de Educação Física, Professora de Yoga desde 2001. Formação em yoga: Swásthya, Yoga Nataraja, Aero Yoga, Yoga Trapeze, 300h Jivamukti Yoga, coach de breath work.

Licenciada em Desporto e Educação Física pela FCDEF.

Mestre em Ciências do Desporto e Treino de alta competição.

Formadora de formadores desde 2005. CEO da escola de yoga FreeFlow desde 2016.

Sónia Monteiro

Licenciada em arte e comunicação pela ESAP,

Praticante de Yoga desde 2002.

Professora de yoga para adultos e crianças desde 2016 e também sessões de mindfulness.

Formação em Hatha Yoga pela Alba 2016

Aprofundamento do yoga e formação de professores 2017 pela Freeflow,

Formação em vinyasa 2019.

Formadora em curso de formação de yoga para crianças pela Freeflow 2024.

Experiência profissional com crianças em meio de colégios privados como CLIP (Colégio Luso International do Porto) Colégio Alemão, Grande Colégio Universal, creches, e em escolas públicas como Conservatório de música do Porto.

Participa também em vários projetos pontuais com adolescentes através de parecerias com centro sociais na área do Porto.

LOCAL E HORÁRIO

3, 10, 17 e 26 de março – 20h30 – 22h – plataforma Zoom

5, 12, 19 e 24 de março – 20h30 – 22h30 – plataforma Zoom

7 e 21 de março – 9h – 18h30 – Lisboa

(30 horas)

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime b-learning, com sessões online através da plataforma Zoom e sessões presenciais no Porto. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões online**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Tipo de sessão	Temática
3/mar	20h30 – 22h	Online	- Apresentação - programa, conteúdos e avaliação
5/mar	20h30 – 22h30	Online	- O que é yoga, história - Adaptação das técnicas e linguagem para crianças
7/mar	9h – 13h	Presencial	- Aula de yoga - Técnicas abordadas na aula - Jogos e história
7/mar	14h30 – 18h30	Presencial	- Aula de yoga - Jogos e histórias - Aulas em dupla e em grupo
10/mar	20h30 – 22h	Online	- Benefícios - Técnicas do yoga para crianças - Plano de aula
12/mar	20h30 – 22h30	Online	- Meditação e relaxamento - Inclusão e aceitação, normas éticas - Utilização de materiais e músicas
17/mar	20h30 – 22h	Online	- Linguagem gestual do yoga - A vocalização de sons - Organização da sequências e aulas
19/mar	20h30 – 22h30		-
21/mar	9h – 13h	Presencial	- Aula de yoga - Vivência de diferentes técnicas - Exercícios respiratórios, relaxamento versus atividade - Capacidades coordenativas e ativação do corpo
21/mar	14h30 – 18h30	Presencial	- Avaliação prática
24/mar	20h30 – 22h30	Online	- Esclarecimento de dúvidas
26/mar	20h30 – 22h	Online	- Avaliação teórica

DESTINATÁRIOS

- Educadores
- Encarregados de Educação
- Todos os interessados na temática

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	135€
-------------	------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

