



AULA PRÁTICA DO YOGA PARA O BEM-ESTAR NA ESCOLA

2 e 23 Fevereiro ☯ **9 e 16 Março** ☯ **13 e 27 Abril 2015**
Escola Secundária Júlio Dantas LAGOS 18.00h–19.30h

**YOGA
SÁMKHYA**

com

Rita Batalha

O Yoga Sámkhya propõe desenvolver o ser humano de forma excepcional em todas as suas facetas positivas. É um dos métodos de desenvolvimento humano mais antigos do planeta: envolve o corpo, a energia, as emoções, a mente concreta, elevada – abstracta, artística – e a mente supra cognitiva.

A presente formação, em 6 sessões, de 1,5h cada, procurará, em aula prática, evidenciar a importância do YOGA Sámkhya, no desenvolvimento pessoal e na exponenciação do bem-estar na escola.

A aula do Yoga Sámkhya será mais um contributo para o crescimento dos Professores, Assistentes Técnicos, Assistentes Operacionais e Pais/Encarregados de Educação, potenciando-se, assim, a intuição e a sensibilidade, controlando-se a agressividade e os conflitos.

RITA BATALHA - Instrutora do Yoga em regime de voluntariado



Licenciada em Serviço Social pelo Instituto Superior de Serviço Social de Lisboa;

Exerceu funções técnico-pedagógicas no programa UNIVA, durante 4 anos, na Escola EB 2,3 de Lagos;

Exerceu funções de Assistente Social num Lar da 3.ª Idade em Portimão, durante 5 anos;

Exerceu funções de Assistente Social / Técnica de Emprego no Gabinete de Inserção Profissional da

Câmara Municipal de Lagos, durante 5 anos; Neste momento, frequenta o 5.º ano do Curso

Especial Superior do Yoga da Confederação Portuguesa do Yoga, ministrando aulas desde 2012;

Inaugurou em 2014 o Áshrama de Lagos - Centro do Yoga, vocacionado para todas as idades. É

membro activo da ARYAL, Associação Regional do Yoga do Algarve, que tem vindo a desenvolver nas escolas, Universidade do Algarve e outras entidades, várias sessões de Yoga com professores,

alunos e outros agentes educativos e culturais. Concluiu a especialização em “Yoga para Crianças”, em

2014, pela Confederação Portuguesa do Yoga.

DESTINATÁRIOS

Professores de todos os níveis de ensino; Assistentes Técnicos e Operacionais; Pais e Encarregados de Educação.

OBJECTIVOS

- Dar a conhecer, de forma prática, as potencialidades do Yoga Sámkhya para o desenvolvimento pessoal e social;
- Experimentar exercícios e técnicas orientadas para a exponenciação do bem-estar.

CONTEÚDOS

- Importância e benefícios do Yoga Sámkhya em contexto escolar.

- Exercícios práticos representativos de algumas disciplinas técnicas do Yoga:

Dhyána - Meditação / Iluminação, pelo controlo da frequência das ondas mentais;

Pránáyama – Exercícios respiratórios de influência energética e neuro-vegetativa;

Ásana – Posições psicobiofísicas;

Yoganidrá – Técnicas do relaxamento físico, emocional e mental;

Kriyá – Tonificação e limpeza orgânica;

Bandha – Dinamizações musculares e neuro-endócrinas;

Mudrá – Gestos reflexológicos e energéticos feitos com as mãos;

Nyása – Toque Energético e Projecção Psíquica

Mánasika – Mentalização, fortalecimento da vontade e projecção da consciência.



INSCRIÇÕES | INFORMAÇÕES E CONTACTOS

Preencher ficha de inscrição on-line até 31/1/2015, na página WEB do Centro de Formação Dr. Rui Grácio:
<http://centroruigracio.esjd.pt/>

Os candidatos devem trazer **roupa clara** e calçado confortável para a formação.



Centro de Formação Dr. Rui Grácio ■ Sede: Escola Secundária Júlio Dantas, Largo Prof. Egas Moniz, 8600-904 Lagos

Tel. +351 282 77 09 97 ■ Fax. Tel. +351 282 77 09 98 ■ e-mail: centroruigracio@esjd.pt

URL: <http://centroruigracio.esjd.pt/> facebook: <https://www.facebook.com/CFAERuiGracio>