



YOGA NA ESCOLA

PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO E PARA A PAZ

Rita Batalha

Instrutora de Yoga

Yoga Áshrama de Lagos

29 SET 2014

17.30h – 21.30h

Escola Secundária

Júlio Dantas, Lagos

PROGRAMA

O Yoga Sámkha é um dos métodos de Desenvolvimento Humano mais antigos do Planeta.

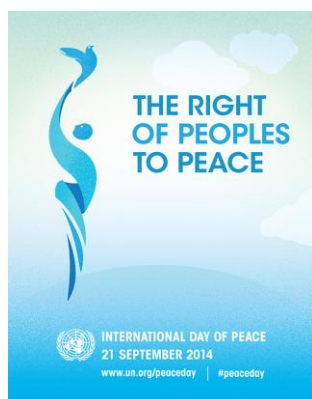
Envolve o corpo, a energia, as emoções, a mente concreta, elevada – abstracta, artística – e a mente supra cognitiva.

Propõe desenvolver o Ser Humano de forma excepcional em todas as suas facetas positivas, sempre em harmonia, mantendo-o no seu estado natural, saudável e feliz, com uma sólida base de auto-exigência e relação fraterna.

O presente *workshop* procurará clarificar o conceito e a importância do YOGA em contexto escolar, particularmente do Yoga Sámkha, e sensibilizar os participantes para a pertinência desta filosofia no desenvolvimento dos alunos e professores.

O Yoga será mais um contributo para o crescimento pessoal e social dos professores, a melhoria das relações entre alunos e professores, sendo o desenvolvimento pessoal um processo individual, mas que influencia positivamente todos os outros.

Com o Yoga potencia-se, assim, o desenvolvimento da intuição e da sensibilidade, controlando-se a agressividade e os conflitos e proporcionando-se o bem-estar em meio escolar.



A Educação para a Paz é primordial nos dias de hoje, sendo que o Yoga constitui um recurso extraordinário para atenuar problemas e conflitos entre os seres humanos.

Assim, este Workshop é realizado por ocasião das celebrações do Dia Internacional da Paz (21 de Setembro). É uma iniciativa a nível mundial estabelecida pelas Nações Unidas, que tem como objectivo levar as pessoas a sensibilizarem-se para a necessidade da paz no mundo e para promoverem actos que tenham como objectivo o fim da violência e dos conflitos entre os seres humanos.

DESTINATÁRIOS

Professores de todos os níveis de ensino;

Técnicos de educação e cultura de autarquias, associações científicas, educativas e profissionais.

OBJECTIVOS

- Dar a conhecer, de forma introdutória, conceitos-chave do Yoga Sámkha ;
- Apresentar e experimentar alguns exercícios e técnicas orientadas para a exponenciação do bem-estar individual dos professores e alunos;
- Promover uma relação educativa mais positiva com os alunos.

CONTEÚDOS

- Breve apresentação do Yoga Sámkhya – A Origem.
- Importância e benefícios do Yoga Sámkhya em contexto escolar.
- Benefícios da prática do Yoga a crianças, jovens e desportistas.
- Exercícios práticos representativos de algumas das 14 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;

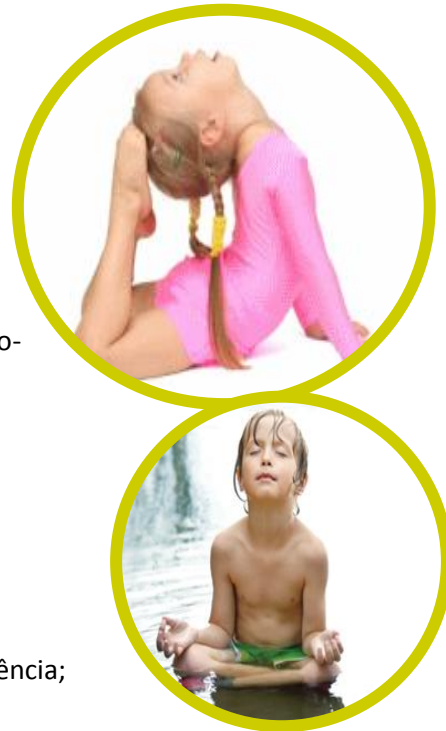
Bandha – Dinamizações musculares e neuro-endócrinas;

Mudrá – Gestos reflexológicos e energéticos feitos com as mãos;

Nyása – Toque Energético e Projecção Psíquica

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

- Proposta de Aula de Yoga Sámkhya para a comunidade educativa, semanal, com 2 horas de duração.



CRIAR PONTES, CRIAR LAÇOS, CRIAR LUZ

Rita Batalha



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 4.º ano do Curso

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

Inaugurou em 2014 o Yoga Áshrama de Lagos, um centro de 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.

I INSCRIÇÕES I

Preencher ficha de inscrição on-line até 28/09/2014, na página web do Centro de Formação Dr. Rui Grácio:

<http://centroruigracio.esjd.pt/>

Os candidatos devem trazer roupa e calçado confortável para a frequência do Workshop.

I INFORMAÇÕES E CONTACTOS I



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>