MINI PRÁTICAS DIÁRIAS DE YOGA E EMOÇÕES

5 HABILIDADES PARA CRIANÇAS



por Clube Yoga Socioemocional



Apresentação

Como seria se as crianças tivessem, todo dia, pequenos momentos para trazer presença, cuidado e coragem ao corpo e ao coração?
Esta amostra gratuita reúne 5 mini práticas, uma para cada habilidade trabalhada no nosso material completo.
Cada prática dura entre 5 e 10 minutos, é fácil de aplicar em sala de aula ou em casa, e não exige experiência prévia em yoga, apenas disponibilidade e afeto.

Gabriela Giamoniano
YOGA EDUCAÇÃO | SOCIOEMOCIONAL | PEDAGOGIA

por Clube Yoga Socioemocional

MINI PRÁTICAS DIÁRIAS DE YOGA E EMOÇÕES

Como Usar

01	Escolha 1 prática por dia ou por semana.	☑
02	Faça a prática em um momento de transição (início da aula, após o recreio, antes do lanche).	☑
03	Use linguagem simples e celebre pequenas conquistas.	☑
04	Adapte os tempos e as instruções conforme a idade.	☑
05	Repita as práticas com frequência, a repetição cria segurança, familiaridade e aprofunda o aprendizado emocional.	☑

Cada mini prática é um convite para desacelerar e reconectar corpo, mente e coração. Quando repetidas com leveza e intenção, transformam a rotina em um espaço de cuidado, presença e alegria, tanto para quem ensina quanto para quem aprende.

por Clube Yoga Socioemocional



01

Habilidade da Presença

Respiração da Flor

Passo a passo:

1. Peça que todos sentem confortavelmente (cruzando as pernas ou sentados na cadeira).
2. Entregue ou imagine uma flor na mão. Diga: “Segure a flor com cuidado.”
3. Inspire como se fosse cheirar a flor (inspira lenta e profunda).
4. Segure por 2 segundos.
5. Expire devagar, soprando como se espalhasse o perfume da flor.
6. Repita 5 vezes. Termine com um suspiro de relaxamento.

Variações por idade:

- 3–5 anos: usar uma flor de papel real e deixar cheirar de verdade; dramatizar.
- 6–10 anos: contar a respiração (inspirar 1-2-3, segurar 1-2, expirar 1-2-3-4).
- 11+: pedir que observem onde sentiram a respiração no corpo.



Dica de integração com yoga: combinar com a postura da Borboleta e uma inclinação suave para frente no final.

por Clube Yoga Socioemocional



02

Habilidade da Conexão

Olhar que abraça

Passo a passo:

1. Formar duplas (se houver desconforto, pode ser em triângulos ou em roda).
2. Sentar frente a frente, olhos nos olhos, mãos no colo.
3. Pedir 30–60 segundos de silêncio para olhar o outro com atenção.
4. Após o olhar, cada um compartilha uma palavra sobre como se sentiu (opcional).
5. Trocar gentilezas: um sorriso, um abraço leve ou um “obrigado por estar aqui”.

Variações por idade:

- 3–5 anos: olhar por 20 segundos e, em seguida, fazer um gesto de carinho (mão no coração).
- 6–10 anos: usar uma pergunta simples para troca (“Como você está agora?”).
- 11+: incluir exercício de escuta ativa: o ouvinte repete uma palavra que o outro disse.



Dica de integração com yoga: começar com respiração curta a dois (inspirar juntos, expirar juntos) e concluir com mãos no coração.

por Clube Yoga Socioemocional



03

Habilidade da Alegria

Sol no Coração

Passo a passo:

1. Ficar de pé ou sentado com a coluna ereta.
2. Mãos no coração; fechar os olhos por um momento.
3. Imaginar um sol aquecendo o peito — inspirar sentindo esse calor.
4. Ao expirar, abrir os braços e espalhar o calor no corpo: “Eu sinto um sol dentro de mim.”
5. Repetir 5 ciclos. Finalizar dizendo em voz alta (ou mentalmente): “Sou grato(a) por...” (cada um completa com 1 palavra).

Variações por idade:

- 3–5 anos: fazer som de “ahhh” suave ao expirar e pedir para desenhar o sol depois.
- 6–10 anos: pedir para nomear 3 coisas pequenas que trouxeram alegria naquele dia.
- 11+: registrar no “Caderno das Coisas Boas” uma frase curta.



Dica de integração com yoga: usar a postura do Guerreiro ao abrir os braços como símbolo de expansão.

por Clube Yoga Socioemocional



04

Habilidade da Coragem

Tijolinho da Coragem

Passo a passo:

1. Distribuir tiras de papel ou “tijolinhos” simbólicos.
2. Cada criança escreve ou desenha algo pequeno que gostaria de tentar (ex.: falar na roda, tentar um novo exercício).
3. Uma a uma, as crianças colocam o tijolinho numa “muralha” imaginária ou caixa e dizem em voz curta: “Eu tento.”
4. Celebrar cada tijolinho com aplauso ou um gesto de reconhecimento.
5. Opcional: escolher um tijolinho para ser praticado durante a semana.

Variações por idade:

- 3–5 anos: desenhar algo que já conseguiram e colocar no tijolinho; falar “Eu consigo!”
- 6–10 anos: escrever uma meta pequena e planejar um primeiro passo.
- 11+: convidar para reflexão sobre estratégias e apoio necessário.



Dica de integração com yoga: iniciar com postura da montanha (Tadasana) para ancorar o corpo antes de falar; inspirar firme ao colocar o tijolinho.

por Clube Yoga Socioemocional



05

Habilidade da Harmonia

Semente da Responsabilidade

Passo a passo:

1. Pedir que as crianças se sentem em Balasana (postura da criança) ou de pernas cruzadas.
2. Orientar que imaginem uma semente no coração que cresce quando fazemos algo bom para o outro.
3. Cada criança pensa em uma ação simples que fará hoje (ex.: ajudar um colega, guardar os materiais).
4. Em roda, cada uma compartilha sua ação (opcional).
5. Finalizar com um gesto coletivo: colocar as mãos no centro e soprar juntas (sinal simbólico de plantar a ação).

Variações por idade:

- 3–5 anos: usar um objeto pequeno (uma semente real) para tocar e passar de mão em mão.
- 6–10 anos: escrever o compromisso em um papel e colar num mural da turma.
- 11+: propor microprojetos semanais de cuidado (ex.: organizar um cantinho, ajudar um colega em tarefa).



Dica de integração com yoga: combinar balasana com respiração consciente (inspira e expira de forma consciente sentido o ar passar pelas narinas)

por Clube Yoga Socioemocional

Observe e Anote

As mini práticas se tornam ainda mais significativas quando acompanhadas com um olhar atento. Observe como a turma responde a cada proposta: o nível de engajamento, o clima emocional e as pequenas mudanças de comportamento. Essas anotações ajudam a ajustar o ritmo, a linguagem e o tipo de prática, tornando o processo mais sensível e efetivo.

Não se trata de avaliar, e sim de perceber:
cada criança tem seu tempo e seu modo de expressar o que sente

Exemplo de tabela de observação

Data

1 Prática Aplicada

Ex.: Respiração da Flor

2 Clima Inicial da Turma

Ex.: Agitados e distraídos/ curiosos/ tímidos/ desanimados

3 Clima Após a Prática

Ex.: Calmos/ atentos/ relaxados/ sorridentes/ motivados

4 Observações Rápidas

Ex.: Respiração guiada funcionou bem/ tempo adequado/
boa conexão em duplas/ participação ativa

5 Próximos Ajustes

Ex.: Repetir após o recreio/ diminuir o tempo de silêncio/
incluir mais exemplos

por Clube Yoga Socioemocional

Observe e Anote

As mini práticas se tornam ainda mais significativas quando acompanhadas com um olhar atento. Observe como a turma responde a cada proposta: o nível de engajamento, o clima emocional e as pequenas mudanças de comportamento. Essas anotações ajudam a ajustar o ritmo, a linguagem e o tipo de prática, tornando o processo mais sensível e efetivo.

Não se trata de avaliar, e sim de perceber:
cada criança tem seu tempo e seu modo de expressar o que sente

Data

1 Prática Aplicada

2 Clima Inicial da Turma

3 Clima Após a Prática

4 Observações Rápidas

5 Próximos Ajustes

por Clube Yoga Socioemocional



Continue praticando com o Clube Yoga Socioemocional

Obrigada por chegar até aqui!

Esperamos que essas mini práticas tragam leveza, presença e mais alegria para os momentos com as crianças. Cada exercício é uma semente de cuidado e consciência sendo cultivada no cotidiano.
Em breve, o material completo Mini Práticas Diárias de Yoga e Emoções estará disponível no Acervo Pedagógico do Clube, com dezenas de atividades organizadas por habilidades socioemocionais, tudo com um preço acessível e linguagem acolhedora para educadores e famílias

📚 Autoria: Gabriela Giamoniano
Terapeuta Ayurveda | Professora de Yoga | Pedagoga
🌐 Site: www.clubeyogasocioemocional.wordpress.com
📧 E-mail: ggiamoniano@gmail.com
📸 Instagram: @clubeyogasocioemocional

“Educar com o corpo, o coração e a respiração é preparar o terreno para o florescer do ser.”