CLUBE YOGA SOCIOEMOCIONAL

Corpo, presença e emoções

Yoga e educação socioemocional para o Ensino Fundamental I



Uma vivência em que o corpo também aprende

A proposta integra yoga, movimento, respiração, percepção corporal e educação socioemocional em uma experiência lúdica e acolhedora para crianças.
Por meio da prática, as crianças são convidadas a perceber o próprio corpo, reconhecer emoções e experimentar formas simples de pausa, escuta e autorregulação.

Como funciona a vivência

A escola recebe uma vivência presencial de aproximadamente 40 a 50 minutos, destinada a crianças do Ensino Fundamental I.
A proposta é gratuita e tem como objetivo apresentar, na prática, o trabalho desenvolvido pelo Clube Yoga Socioemocional.



Público: 6 a 10 anos
Formato: presencial
Duração: 40 a 50 minutos
Participação gratuita

Escolha uma vivência

1 - Descobrindo e nomeando o que eu sinto

- Reconhecer e nomear emoções
- Perceber emoções no corpo
- Respirar e pausar
- Desenvolver escuta e autorregulação



2 - Palavras que constroem

- Perceber o impacto das palavras
- Praticar comunicação respeitosa
- Escutar o outro
- Fortalecer a convivência



3 - Coragem para tentar

- Lidar com erros e desafios
- Reconhecer a frustração
- Fortalecer a persistência
- Desenvolver confiança para tentar



4 - Olhar para o que é bom

- Perceber aspectos positivos no cotidiano
- Cultivar a gratidão
- Reconhecer o que faz bem
- Ampliar o olhar para experiências positivas



Como ter a vivência na sua escola

- A escola pode escolher o tema, o melhor dia e o período para a realização da vivência.
- A atividade pode acontecer com uma ou mais turmas do Ensino Fundamental I, pela manhã ou à tarde, de acordo com a rotina da escola e a disponibilidade de agenda.
- Cada vivência tem duração aproximada de 40 a 50 minutos.

VIVÊNCIA GRATUITA PARA APRESENTAÇÃO DO PROJETO

CLUBE YOGA SOCIOEMOCIONAL

Gabriela Giamoniano
Pedagoga
Professora de yoga infantil
11 97142-2570