

FORMAÇÃO INSTRUTORES MEDITAÇÃO INFANTIL 50H



O que é o Happy Yoga®?

Apesar do nome, Happy Yoga não pretende ser um método de yoga tradicional. Foi criado em 2010 e junta várias técnicas como meditação, massagem, yoga acrobático, yoga restaurativo, escrita e pintura criativa, mandalas, coaching e pnl, dança e expressão corporal, relaxamento, respiração consciente, etc.

O objetivo é, de uma forma lúdica, ajudar crianças e adultos a integrar conceitos como a cooperação, o respeito, a unicidade e valorização de cada indivíduo como um ser único e especial.

Em que consiste a Formação de Instrutores de Meditação Infantil?

Baseada nos conceitos das pedagogias Waldorf e Montessori, esta é uma formação de grande transformação, onde o enriquecimento pessoal se traduzirá num aprimorar do teu ser profissional. Várias técnicas serão aprofundadas e experienciadas para que no final possas ser um(a) Instrutor(a) de Meditação Infantil confiante e conhecedor(a).

Que habilitações me dá?

Com a Formação de Instrutor de Meditação Infantil ficarás habilitado(a) a dar aulas de Meditação Infantil do método Happy Yoga®.



Quais os pré-requisitos?

Valorizamos a prática e conhecimentos de Meditação, bem como experiência profissional em áreas relacionadas com crianças, estando a formação aberta também, a quem não possua estes requisitos. Para além disso, é necessário ter mais de 18 anos e ausência de registo criminal.

Qual a carga horária e a estrutura da formação?

A Formação de Instrutores de Meditação Infantil tem uma carga horária de 50h. O curso é composto por um fim de semana, aulas semanais e estudos de caso.

Quais os conteúdos da formação?

O instrutor Happy Yoga® | Processo de autotransformação, valores e princípios HY

Meditação e Relaxamento | Diferenças, características e objetivos; Técnicas de Meditação e Relaxamento ; Adaptação para 3/5 anos, 6/12 anos, 12/16 anos, em família e em contexto escolar.

Meditação activa | O corpo como veículo de autoconhecimento e gestão emocional

Técnicas de respiração Consciente | Atenção plena no momento presente; foco e concentração

Mandalas | Desenvolvimento pessoal através da arte

Yoga | Posturas de meditação e relaxamento, mantras e mudras

Mais | Planificação de aulas, Marketing e Publicidade

Qual a data e o horário?

DATA | 2 e 3 de Julho das 10h às 18h

AULAS | Dia 4, 5 e 6 das 18h às 21h

CHAT DE DÚVIDAS | Dia 8 às 18h

Todas as aulas são **ONLINE** na plataforma Zoom.

Quais as saídas profissionais?

Após conclusão da Formação poderás dar aulas de Meditação Infantil, do Método Happy Yoga®, em estúdios de yoga, escolas, colégios, jardins de infância, atl, centro de estudos, clínicas de Psicologia Infantil, associações, ginásios etc.

Qual é a certificação?

Após conclusão do curso, com aproveitamento, receberás:

- ❖ **Certificado Profissional de Instrutor(a) de Meditação Infantil**, acompanhado de Carta de apresentação referindo a carga horária e as habilitações;
- ❖ **Certificado acreditado pela DGERT** | Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (opcional)

Quem é a formadora?

Sónia Vicente | Prof.^a de Yoga, Criadora do Método Happy Yoga®, Terapeuta de Dietética Chinesa, Artista Plástica. Formadora certificada pelo IEFP.

Sabe mais sobre ela em www.happyyoga.weebly.com

Como é feita a avaliação?

A avaliação é contínua feita através:

- ❖ da participação nas aulas
- ❖ do exercício de revisão de conhecimentos sobre cada temática
- ❖ do teste teórico e prático de final de curso
- ❖ do trabalho escrito de fim de curso

Serão avaliadas também:

- ❖ Atitude perante os desafios, motivação e positivismo
- ❖ Entreajuda, espírito de equipa e cooperação
- ❖ Compreensão e capacidade de integração dos conteúdos propostos
- ❖ Assiduidade e pontualidade

Qual é o valor do curso e o que está incluído?

Os conteúdos da Formação de Instrutores de Meditação Happy Yoga® foram criados com todo o **Amor e Dedicção** que caracterizam a nossa Escola de Formação e postura na Vida e incluem:

- Manual com todos os exercícios
- Playlist's
- Material de apoio
- Uso da Marca e página pessoal no site Happy Yoga®

VALOR

285€* + Certificado DGERT (opcional) | 50€

*Valores sem IVA

Como me posso inscrever?

Basta preencheres a ficha de inscrição (podes fazer o pedido no site, www.happyyoga.weebly.com, ou por email, happy.yoga@sapo.pt) e aguardar o envio de dados para pagamento, caso ainda existam vagas.

Quantas vagas existem para o curso?

O conceito Happy Yoga assenta na criação de uma segunda família.

Assim sendo, e uma vez que esta será uma formação online, sem a valiosa proximidade física que tanto nos nutre, queremos ainda mais valorizar a nossa filosofia. É importante para nós que possamos conhecer-te bem e acompanhar-te neste processo de crescimento pessoal e desenvolvimento de competências profissionais. Acreditamos que menos é mais.

E por isso as vagas são **apenas 8**.

Quais as condições de pagamento?

A inscrição é feita com 50% do valor e o restante pago até uma semana antes do início do curso, por transferência bancária ou MBWAY.

Qual a política de devolução?

- ❖ Em caso de desistência por parte do aluno até 15 dias antes do início ou no decorrer da formação o valor pago não será devolvido. A vaga poderá ser transmissível a outra pessoa indicada pelo próprio no ato de desistência, mas apenas se até 15 dias antes do início da formação.
- ❖ Em caso de cancelamento por parte da escola o valor será devolvido na totalidade.

E agora...

Que já sabes tudo sobre o curso...

Respira fundo por 3 vezes, coloca as mãos sobre o chakra cardíaco e faz a seguinte pergunta?

“Este curso faz parte da minha missão de Vida?”

Escuta... e segue o teu Coração!

Namaste



www.happyyoga.weebly.com