



MENTORIAS

PARA QUEM AMA O MUNDO INFANTIL

Projeto "Eu Sou Capaz!"



Dúvidas

Certificado:

- quem já recebeu o certificado da formação online, irá receber outro em que irá mencionar a mentoria e as sessões;
- quem ainda não recebeu só recebe passado ter assistido às 3 aulas da formação e passado 1 mês da Inscrição. É possível antes, mas será analisado caso a caso.

Aula de adolescentes:

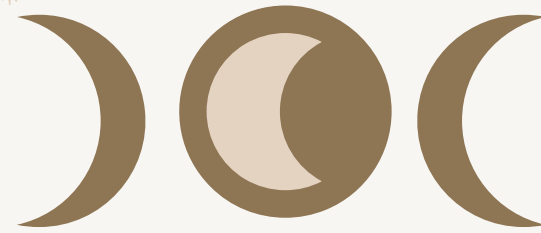
Gravar uma aula para adolescentes não faz muito sentido porque as aulas de adolescentes são mais “imprevisíveis”, porque há muita partilha, no entanto basta seguir os passos das aulas que vos passei.

Mas caso queiram podemos substituir 1 sessão de mentoria por uma aula em direto, em que todas participam fazendo a aula, vocês como alunas adolescentes e eu como professora.



+ Dúvidas ?





1. Pranayama

Respiração

Respirar é fundamental para a nossa vida!

Mas respirar com qualidade e com consciência traz-nos imensos benefícios.

A respiração completa, profunda e suave movimenta a parte peitoral, diafragmática e abdominal.

Os eventos/acontecimentos no nosso dia a dia, as nossas emoções afetam a nossa respiração!

É muito importante ensinar às crianças e adolescentes a consciência da respiração!



Brincadeiras que trabalham a respiração

trabalhar o encher e esvaziar os pulmões



Respiração do copo de água e palhinha

- O ideal é ser construído durante a aula.
- Preparem o material necessário.
- Se for online, peçam o material necessário.
- Ajuda a prolongar a expiração
- Tem um efeito calmante
- Trabalhamos o foco e a atenção
- A noção de conquista ou concretização

Material necessário:

- Copo de água
- Palhinha
- Água
- Convém lewares 1 toalha/pano e papel absorvente

Dica:

- Incentiva a inspirar lenta e profundamente
- Brinca com várias respirações



Vê alguns exemplos

Dica:

- Brinca com as respirações
- Sê criativa
- Mas adequa as respirações de acordo com as idades
- Não trabalhes retenções com as crianças mais pequenas
- As retenções devem iniciar-se com adolescentes, depois de já conhecerem outras respirações e só depois introduzimos as retenções



Publicidade através de “diretos”

Quem é a 1ª?

E a 2ª?



Sugestões:

Escolhe: →

1 dia : _____

Horário: _____

Rede social ou redes: _____

Quem és tu?

Qual é o teu trabalho

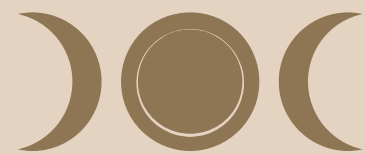
O que gostavas de dizer às pessoas?

Objetivos?

Teus

Meus: *ajudar-te a concretizar os teus objetivos e divulgar a minha Formação e Mentoria*





Análise

✓ Redes sociais

Vamos chegar a mais pais e crianças