



MENTORIAS

PARA QUEM AMA O MUNDO INFANTIL

Projeto “Eu Sou Capaz!”





TPC



Onde queres estar daqui a um ano?

- A nível profissional
- Quanto queres estar a receber?
- Quantas horas dedicas ao trabalho?



8 partes do yoga clássico

Base de todos os sistemas de yoga

1. Yamas

- “Regras como lidar diante do outro e da natureza”
- Conduta de comportamento social como:
 - honestidade
 - disciplina sexual
 - não violência
 - não roubar
 - não possessividade



1. Yamas

1. Ahimsa → Não violência
2. Satya → Verdade
3. Asteya → Honestidade / não roubar
4. Brahmacharya → Controle de impulsos / vida regrada
5. Aparigraha → Humildade / desapego



2. Niyamas

- Disciplina pessoal
- Regras de comportamento em relação à disciplina pessoal, as quais incluem:
 - praticas de limpeza e purificação
 - pratica de estudo do Yoga e de si próprio
 - satisfação plena e entrega confiante no fluir natural da vida e do Universo.



2. Niyamas

1. Saucha → Pureza física emocional e mental
2. Santosha → Contentamento
3. Tapas → Disciplina / auto-superação
4. Swadyaya → Autoconhecimento
5. Ishwara pranidhana → Fé



3. Ásanas

- Postura Física
- As posturas físicas no Yoga representam apenas uma parte do Yoga, as quais devem fortalecer o corpo e acalmar a mente



4. Pranayama

- Controlar a Respiração
- As técnicas de respiração no Yoga devem manter a força de impulso de qualquer ser vivo em incessante movimento.



5. Pratyahara

- Abstração dos Sentidos
- Desligar o consciente para atingir a paz interior



6. Dharanas

- Concentração
- Se nos focamos num único ponto, este conduz-nos à sétima parte



7. Dhyana

- Absorção
- Quando a mente consegue estar focada e não há envolvimento do sujeito e do objeto, apenas introspeção. Então, atingimos a oitava parte.



8. Samadhi

- Condição Superior
- Sensação de integridade plena e de paz





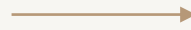
Como trabalhar com as crianças
estas bases?

Yamas



Disciplina em relação ao outro

Niyamas



Disciplina em relação a nós próprios

Asanas
Pranayama
Pratyahara
Dharanas
Dhyana
Samadhi



Estimulados através dos exercícios durante as aulas

Incentivar a levar o Yoga para o dia a dia, para que seja criado o hábito da prática de yoga





SAMADHI
Supraconsciencia

DHYANA
Meditación

PRATYASARA
Aislamiento sensorial de
estímulos externos

ASANA
Prepara el cuerpo con
diferentes posturas para
mantener la postura de
meditación

YAMAS
Actitud hacia lo que nos rodea

Ahimsa
No violencia
Satya
No mentir o engañar

Asteya
No robar
Brahmacharya
Moderación

Aparigraha
No avaricia
Ishvara Pranidhana
Devoción a lo absoluto



DHARANA
Calma mental
Concentración

PRANAYAMA
Regulación consciente de
la respiración

NIYAMAS
Actitud hacia nosotros mismos

Saucha
Limpieza
Santosha
Satisfacción y serenidad
Tapas

Autodisciplina y rectitud
Svadhya

Introspección y autoconocimiento



