



## CURSO YOGA DO RISO KIDS E PLAYFULNESS

O Curso Yoga do Riso Kids e Playfulness combina o poder do Yoga do Riso com práticas de Playfulness para crianças, são excelentes métodos para interagir e comunicar de forma alegre e divertida com as crianças e também permite criar workshops dirigidos ao público adulto.

Está comprovado cientificamente que rir e brincar tem inúmeros benefícios não só em termos de saúde geral como também de capacidade intelectual e de conexão humana.

Rir e brincar são formas indiretas de meditar e quando meditamos a nossa mente fica mais disponível e aberta, assim como reduz os pensamentos menos positivos.

### CARGA HORÁRIA

5 horas

### DESTINATÁRIOS

Pais, professores, mentores, psicólogos, profissionais da saúde, animadores, terapeutas e todas as pessoas que lidam com crianças

### OBJETIVO

Demonstrar como o riso, a brincadeira e a atenção plena podem ajudar os mais pequenos a desenvolver confiança, alegria e bem-estar.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- O Yoga do Riso para Crianças;



- Técnicas divertidas que ensinam as crianças a rir sem motivo, estimulando a conexão emocional e o bem-estar;
- Exercícios de respiração e de riso adaptados para faixas etárias mais jovens, que ajudam a reduzir a ansiedade e o stress;
- Técnicas do Playfulness: O Poder da Brincadeira Consciente;
- Atividades lúdicas e colaborativas para incentivar a criatividade, empatia e cooperação;
- Jogos e exercícios para promover a expressão livre e a descoberta da criança interior, essencial para o desenvolvimento saudável e confiante;
- Meditação e Conexão Emocional;
- Técnicas simples de visualização criativa para crianças, ajudando-as a desenvolver a atenção plena e a autorregulação emocional;
- Ferramentas que encorajam a presença no momento, aumentando a capacidade de foco e equilíbrio emocional.

### **FORMADORA**

Sabrina Tacconi - Master Trainer de Yoga do Riso e Autora com mais de 20 anos de experiência.

### **VALOR**

100€

Transferência bancária através do IBAN: PT50 0007 0000 0040 5635 4742 3

Só será considerada válida a inscrição no curso de Yoga do Riso Kids e Playfulness após receção do respetivo comprovativo de pagamento do valor do curso.



## FREQUÊNCIA À FORMAÇÃO

Os formandos deverão trazer um bloco de apontamentos e caneta. Roupa confortável. Cobertor para os momentos de relaxamento.

## CURSO INCLUI

- Certificado de Presença do Curso Yoga do Riso Kids e Playfulness
- Documentos inerentes ao Curso Yoga do Riso Kids e Playfulness

## CONTACTOS

Feel - Formação Profissional Lda - Rua Teresa Jesus Pereira, loja 29A 2560-364 Torres Vedras

261 338 392 | 969 284 188 | [geral@feel-fp.com](mailto:geral@feel-fp.com) | [www.feelfp.pt](http://www.feelfp.pt)