

“Babyoga e Playoga”



Contacto Professora Rita Rodrigues:

968324089

rita_rodrigues14@hotmail.com

ACEP- Associação Cultural e de Educação Popular

Contactos: geral@acep-meadela.com / 258840060

www.acep-meadela.com

Com a professora Rita Rodrigues

ACEP

Associação Cultural e de Educação Popular

Rua Manuel José Marques

Meadela



ACEP
ASSOCIAÇÃO CULTURAL
E DE EDUCAÇÃO POPULAR

“Babyoga”

O que é o Babyoga?

É um programa de yoga para bebés dos 2 meses aos 3 anos.

O Babyoga resulta de uma mistura entre a adaptação de posturas de yoga tradicional com a prática de movimentos desenvolvidos para a estimulação sensorial do bebé. É uma prática que se realiza em conjunto, entre o adulto e o bebé.

As sessões são lúdicas e através de histórias, músicas, jogos, relaxamentos e visualizações cultiva-se a auto-estima, a auto-confiança, o respeito pelo próprio e pelo próximo, enquanto as posturas de yoga preparam o corpo para o desenvolvimento cognitivo e emocional.

As sessões dividem-se em 3 níveis:

NÍVEL	IDADE	FREQUÊNCIA
BABYOGA 1	2 meses aos 8 meses	3º e 4º Sábados de cada mês 11h / 11h45
BABYOGA 2	9 meses aos 24 meses	1º Sábado de cada mês 11h / 11h45 3º Sábado de cada mês 10h / 10h45
BABYOGA 3	2 anos aos 3 anos	1º e 2º Sábados de cada mês 10h / 10h45

“Playoga”

O que é o Playoga?

É um programa de yoga para crianças dos 4 anos aos 12 anos que promove o seu desenvolvimento explorando o seu talento e o seu potencial como um todo. É uma prática que se realiza em conjunto, entre o adulto e a criança.

O Playoga contempla um equilíbrio entre o lúdico, a cooperação e o relaxamento através de jogos, histórias, música, posturas e massagens.

Sessões:

NÍVEL	IDADE	FREQUÊNCIA
PLAYOGA	4 anos aos 12 anos	2º Sábado de cada mês 11h / 11h45 4º Sábado de cada mês 10h / 10h45

Mensalidade:

Frequência 1x/mês: 9€ (bebé/criança+adulto)

Frequência 2x/mês: 16€ (bebé/criança+adulto)

Pagamento da mensalidade até ao dia 08 do corrente mês

Inclui seguro

Material necessário: roupa prática, meias antiderrapantes e água