

**Contacto Professora Rita
Rodrigues: 968324089
rita_rodrigues14@hotmail.com**

**Associação Cultural e de
Educação Popular - ACEP**

**Rua Manuel José Marques, Meadela
4900-745 Viana do Castelo
geral@acep-org.pt
www.acep-org.pt
258840060
937615034**



ACEP
ASSOCIAÇÃO CULTURAL
E DE EDUCAÇÃO POPULAR

“BABYOGA E PLAYOGA”

Com a professora Rita Rodrigues

**Sessões para pais e filhos para
aprofundar vínculos afetivos**



ACEP

**Associação Cultural e de
Educação Popular**

“BABYOGA”

O que é o Bayoga?

É um programa de yoga para bebés até aos 4 anos de idade.

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 4 níveis:

Nível	Idade
BABYOGA 1	até aos 9 meses
BABYOGA 2	9 meses aos 24 meses
BABYOGA 3	2 anos aos 4 anos
PLAYOGA	5 anos aos 12 anos

- As sessões decorrem ao sábado, de acordo com a programação mensal

Mensalidade:

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

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

Material necessário:

Roupa prática
Meias antiderrapantes
Água

“PLAYOGA”

O que é o Playoga?

É um programa de yoga para crianças dos 5 aos 12 anos.

Esta prática contempla um equilíbrio entre a diversão com jogos, histórias e músicas, a disciplina com cooperação, respeito e verdade, a integração com relaxamento, massagens e visualizações.

Todos os elementos utilizados são explorados como elementos criativos, conferindo espaço à criança para expressar emoções e sentimentos através do corpo, da verbalidade, do toque e das artes.

São aulas divertidas e enérgicas onde as crianças aprendem enquanto se divertem, crescendo e adquirindo todos os benefícios da prática do yoga, criando uma base saudável para toda a vida.