

## ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE MIRAFLORES

Ano Letivo 2014/2015

Clube de Yoga – Uma Filosofia Prática	
<b>Público-Alvo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos dos ensinos Básico e Secundário</li><li>• Professores</li></ul>
<b>Razão de ser do projeto:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A necessidade de criar nas escolas espaços de autoconhecimento com vista a uma cidadania mais plena e consciente;</li><li>• A importância de aprendizagens em torno do corpo, da mente e das emoções;</li><li>• A necessidade de desenvolver uma ética do cuidado e do respeito em relação a todos os seres.</li></ul>
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender as bases éticas (<i>Yamas</i> e <i>Niyamas</i>) para uma vida de não-violência, autenticidade e de autossuperação;</li><li>• Tornar consciente a forma de respirar, através de exercícios de <i>pránáyama</i>, tendo em vista uma harmonização energética;</li><li>• Desenvolver a flexibilidade física, mental e emocional, através da prática de <i>ásanas</i>, adaptados à condição física de cada praticante;</li><li>• Tornar consciente a forma de pensar, através da prática de exercícios de concentração e de <i>yoganidrá</i>.</li></ul>
<b>Horário de funcionamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Segunda-feira, das 16h 30m às 18h 00m</li></ul>
<b>Local de funcionamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala C5 da ESM</li></ul>
<b>Atividades a desenvolver:</b>	Filosofia e técnicas do Yoga
<b>Docentes responsáveis:</b>	Alice Santos