

Seu Yoga e Ação Criativa apresentam

Escola que Meditação

Ação 
criativa



As fotos deste projeto são registros reais de aulas da Ação Criativa e não podem ser divulgadas parcial ou integral em qualquer forma de manifestação sem prévia autorização.

A Ação Criativa arte educação juntamente com Seu Yoga tem como propósito proporcionar à Instituição de ensino um portal de atividades aos alunos, familiares, professores e colaboradores para desenvolver técnicas meditativas.

Através da sabedoria do yoga e, dentro do nosso contexto, visamos somar as habilidades desenvolvidas ao conteúdo pedagógico de forma lúdica, dinâmica e assertiva.

Nossa equipe é de profissionais formados em suas especialidades e experiências desde o ensino infantil a adultos de todas as idades.



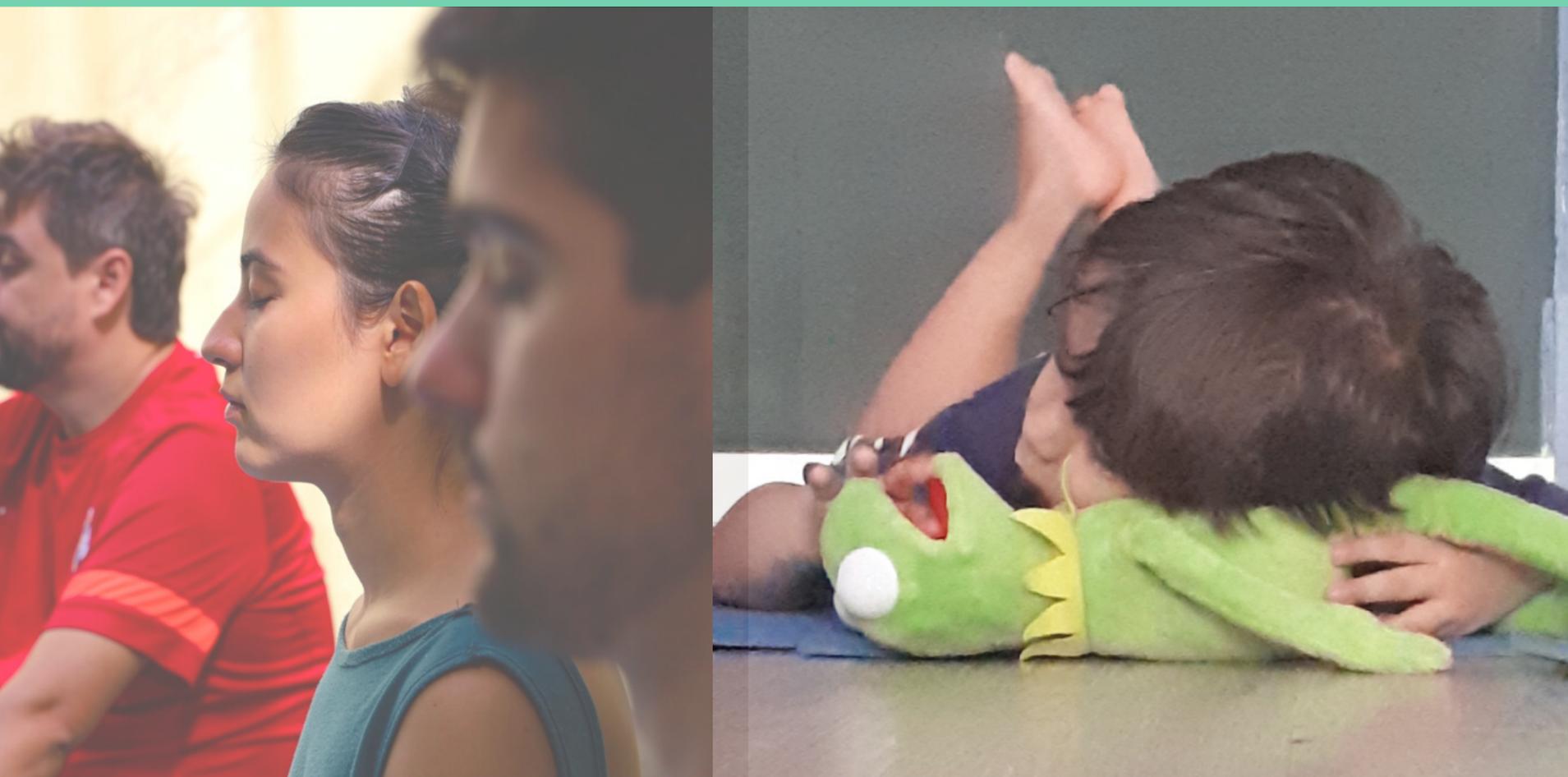
Vantagens de parceria

A Ação Criativa e Seu Yoga são projetos conectados com a tradição e ciência. Em constante pesquisas e estudos, todos os profissionais envolvidos são formados e especializados em suas competências garantindo um ensino e troca de saberes eficiente e assertivo.

Além disso, estamos conectados com grandes empresas e escolas conceituadas em São Paulo tanto do ensino pedagógico como no corporativo do comércio, indústria e hotelaria. A visibilidade da marca é regular, o que garante a circulação da parceria em tempo integral nas redes sociais, divulgando o trabalho em desenvolvimento, mediante sempre interesse e autorização.



Saúde e bem estar integral.



Concepção

Para um momento de acolhimento aos alunos, famílias e colaboradores esta Instituição de ensino torna consciente a necessidade de se olhar profundamente para o bem estar de todos que integram o dia a dia da escola.

Sabe-se que os benefícios da Meditação já são cientificamente comprovados, tornando cada vez mais presente na realidade do ensino e meio corporativo.

Propósito

Um novo caminho para integrar corpo, emoções e mente, através do Yoga com suas técnicas milenares e assertivas de cuidados individual e coletivo. Da prática corporal aliada à respiração, práticas profundas de relaxamento e técnicas meditativas passiva e ativa.

O Caminho

A Ação Criativa propõe a prática diária do Yoga com suas técnicas corporais, exercícios de respiração e meditação para cada faixa etária e propósito de interesse.

As aulas tem tempo suficiente para o despertar do corpo para a rotina diária com posturas de yoga, prática de respiração para equilíbrio das emoções e meditação para organizar as tarefas do dia proporcionando atenção plena em cada ação.

Vamos Meditar na Escola?

Ação 
criativa



Meditação tradicional diariamente:

para adultos, sem restrição de quantidade de praticantes com o propósito de prática mais curta potencializando a atenção plena para o início do dia. Benefícios indiretos: diminui o fluxo de pensamentos excessivo, focando a atenção da cognição para o momento presente, diminuindo ansiedade, estresse e raiva. Sugestão de 30 minutos presencial ou on-line aos pais, familiares, professores e colaboradores.

Meditação reflexiva semanal:

para adultos, sem restrição de quantidade de praticantes com o propósito de trazer clareza mental, organizar as tarefas e criar planejamento semanal para o autocuidado. Benefícios indiretos: de dia prepara a mente para as tarefas da semana com foco e atenção plena e para práticas noturnas proporciona a mente para o estado do sono profundo. Sugestão de 30 minutos on-line aos pais, familiares, professores e colaboradores.

Meditação ativa semanal:

para adultos em turma fechada, a prática envolve o movimento corporal direcionado, repetitivo e aleatório. Conduzida por um facilitador, a meditação ativa trás elementos da dança aliado ao yoga com respiração, meditação e relaxamento. Benefícios indiretos: elimina tensões corporais, alivia estafa mental e conforta as emoções. Sugestão de 30 minutos on-line aos pais, familiares, professores e colaboradores.

O que é melhor para a minha Escola?



Prática de Yoga para todos!

Yoga para crianças regular:

para crianças, por idade e turma fechada. Aula dinâmica, criativa, expressiva e lúdica. Aula presencial direcionando ao propósito de aprofundamento nas técnicas e benefícios do yoga corporal com elementos da dança, da inteligência e habilidades sócio emocionais. Benefícios: consciência corporal, percepção espacial, coordenação motora, cuidados com o corpo, resiliência, paciência, empatia, generosidade, gentileza, foco e atenção plena. Sugestão de 20 minutos a 1 hora de acordo com faixa etária, a partir de 2 anos.

Hatha Yoga regular:

para adultos em turma fechada. Prática corporal do yoga com ajustes e alinhamento do professor, potencializando o cuidado com o corpo, aprofundamento na prática de respiração consciente e meditação. Benefícios indiretos: revigora o corpo, fortalece todos os sistemas corpóreos, melhorando a qualidade física, trazendo bem estar e acolhimento. Além de proporcionar um estado alterado de percepção de si mesmo através do corpo. Sugestão de 1 hora de prática presencial ou on-line aos pais, familiares, professores e colaboradores.

Experiência Yoga todo dia

para adultos, sem restrição de quantidade de praticantes com o propósito de experienciar de forma simples e fácil a prática corporal do yoga para todos. Sem ajustes e alinhamento, potencializando o cuidado com o corpo, aprofundamento na prática de respiração consciente e meditação. Benefícios indiretos: revigora o corpo, fortalece todos os sistemas corpóreos, melhorando a qualidade física, trazendo bem estar e acolhimento. Além de proporcionar um estado alterado de percepção de si mesmo através do corpo. Sugestão de 1 hora de prática on-line aos pais, familiares, professores e colaboradores.



@NACHOLEMUS

Para Educação Infantil

descobrir quem eu sou, como eu me relaciono comigo, com o outro e com o espaço..

Para Fundamental I:

de forma lúdica, dinâmica e criativa, as aulas são vivenciadas com movimento e música até o relaxamento.

Para Fundamental II e Ensino Médio:

com uma linguagem objetiva e dinâmica, serão vivenciados caminhos para a autonomia de concentração e relaxamento.

Para Professores

o preparo do corpo para o dia, a prática reflexiva de ações pessoais, técnicas de respiração para ansiedade e para diminuição do cansaço físico-mental.



**Entendendo
o caminho
individual.**

Explorando experiências

Brincar com o instável é se permitir à tropeçar, cair, levantar, girar, equilibrar. É se permitir fazer o sério brincando, não só com a condução do professor, mas deixando-a existir com a condução do seu instinto primário percebendo e vivendo no Agora.

Com objetos afetivos, técnicas, atividades lúdicas e criativas, a aula cria caminhos de desenvolvimento da consciência corporal, espacial, estímulos sensoriais, respiração e atenção plena.

um caminho muito especial para acessar a identidade física-emocional-cognitiva da criança. O olhar profundo é o que nos move para colocar na prática a necessidade de cada criança.

Que diversão é quando os bichos vem visitar a aula. São diferentes, coloridos e cheios de possibilidades que aproxima a criança do seu movimento mais orgânico.

O Yoga para crianças é assertivo nas relações inter e intrapessoais. Descobrir novas possibilidades é estar aberto ao aprendizado.

Ação
criativa



Respirando
Yoga



O que é preciso
para uma criança
meditar?



A criança não vai simplesmente sentar, fechar os olhos e prestar a atenção na respiração. Ela precisa perceber o sentido daquela ação para criar interesse.



Com atividades dinâmicas de atenção plena, dança, jogos, brincadeiras de respiração, a criança cria uma conexão natural interna olhando para dentro.

Apesar de parecer uma proposta inovadora, a prática de yoga tem sido aplicada em muitas Instituições educacionais que se preocupam com a qualidade de ensino e aprendizagem dos alunos, familiares, professores e colaboradores



PRÁTICAS
PARA BEM
ESTAR E
SAÚDE
INTEGRAL





Lu Polloni

Diretora – artista docente
Yogini, professora de Yoga
Terapeuta Holística

Diretora e professora do Seu Yoga e criadora do Projeto Ação Criativa arte educação. Trabalha com o movimento psicofísico há 27 anos. Segue no caminho como yogini, professora de yoga, dançarina, arte-educadora e terapeuta Renascedora. Ministra o Curso Seu Yoga, de especialização em yoga para professores e alunos praticantes. Além de produzir e facilitar eventos e workshops de autoconhecimento. Graduada em Licenciatura Plena em Dança, pela Faculdade Paulista de Artes e formada em Hatha Yoga, Yogaterapia e Yoga Clássico, pela Humaniversidade Holística. Ampliou seus conhecimentos com diversos cursos em Yoga para crianças, Yoga aéreo e Ashtanga Vinyasa. Atualmente tem seu estudo aprofundado na Formação em Anatomia e Fisiologia, pelo Instituto de Yoga Gurukula e Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Ministra aulas no Projeto Yoga Santa – FCMSCSP onde colabora com o ensino, pesquisa e escrita do livro sobre Anatomia aplicada ao Yoga para professores de yoga no Curso de Aperfeiçoamento em Anatomia do Yoga do Profº Me. Denival Galdeano, na Santa Casa de São Paulo. É criadora do Curso de Anatomia Infantil aplicada à Educação com enfoque em Yoga e Movimento pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, além assinar como Supervisora Técnica e docente. Lu Polloni é pró ativa, entusiasta do ensino, criativa e competente. O projeto de vida pessoal é colaborar com o autoconhecimento de pelo menos uma pessoa por dia e assim, colaborar com a qualidade de vida de seus alunos e pessoas ao redor.

Nosso caminho ●●●



Vamos
criar
nossa
história?

Conectado ●●●



WWW.SEUYOGA.COM.BR

