

## Prática Filosófica e Yoga

<b>Público-Alvo:</b>	Todas as turmas do JI Ducla Soares
<b>Objetivos:</b>	Trabalhar as dimensões cognitiva, emocional e comportamental a partir do corpo e do discurso.
<b>Horário de funcionamento:</b>	Sexta feira: 9.30-12H
<b>Local de funcionamento:</b>	JI Ducla Soares
<b>Atividades a desenvolver:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar consciência do corpo: partes constituintes, lateralidade e respiração.</li> <li>2. Aprender a usar a respiração para melhorar: concentração, quietude e autocontrolo.</li> <li>3. Vocalizar sons como forma de tranquilizar a mente e o corpo.</li> <li>4. Realizar ritmos com as mãos envolvendo a lateralidade.</li> <li>5. Experimentar meditações conduzidas, através da visualização de quadros.</li> <li>6. Exercitar a flexibilidade, resistência e força.</li> <li>7. <b><u>Pensar sobre:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) o corpo e os sentimentos;</li> <li>b) conceitos de identidade e alteridade, com o uso de máscaras representativas da diversidade étnica;</li> <li>c) as emoções, com o uso de máscaras representativas das diferentes emoções: raiva, zanga, alegria, tristeza, etc.</li> <li>d) uma história.</li> </ol> </li> <li>8. <b>Criar uma coreografia.</b></li> </ol> <p><b><u>Recursos:</u></b> Metodologia da prática filosófica e do Yoga.</p>
<b>Docente responsável:</b>	Alice Santos