



Atividades para crianças dos 5 aos 12 anos

Acreditamos que cada criança é **Especial** e nela reside um potencial **Puro e Único, Extra-Ordinário**. Desenvolvemos, pois, capacidades básicas mas pouco usadas, como a Intuição e a Compaixão, ajudando as crianças a desenvolverem um espírito crítico criativo ao invés de perspectivas julgadoras. Apelamos à inclusão ao invés da exclusão, à cooperação ao invés da luta, à aceitação ao invés da rejeição. Pretendemos estimular o desenvolvimento de todos os sentidos trazendo às crianças a mais-valia de poderem aceder a todas as suas capacidades na descoberta e redescoberta do dia-a-dia.

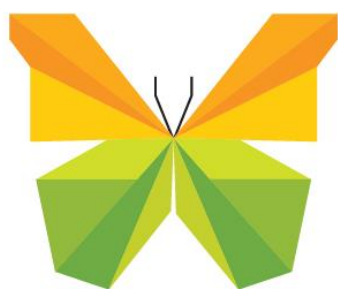
Benefícios:

- *Desenvolvimento de forma mais completa e saudável
 - *Melhoria de sintomas de hiperatividade e défice de atenção
 - *Melhoria da expressão e da autoestima
 - *Maior criatividade e capacidade de foco e concentração
- E muito mais...

Atividades:

Yoga, exercícios de atenção e concentração, dinâmicas de grupo, meditação e relaxamento, expressão e consciência corporal, consciência respiratória, expressão criativa e artística em várias vertentes, contacto com a natureza, agricultura e jardinagem, contacto com a cozinha criativa, automassagem e massagem Thaiyoga, Reflexologia entre outras.

As atividades a desenvolver no dia, serão definidas consoante o grupo que se formar, dependendo das idades das crianças e das suas necessidades no momento. É necessária inscrição prévia. Obrigada. Para mais informações sobre datas e horários por favor contacte-nos.



**In
Passion**
KIDS
The LOVE R-Evolution®

Férias 2016

Inspiração + Compaixão + Intuição = Ser Extra-Ordinário!

Programa Residencial

6 aos 12 anos

Data e local a definir

1º Dia

- Chegada ao local entre as 10h00 e as 11h00
- Conhecimento mútuo – 1ª atividade de interação de grupo para nos conhecermos uns aos outros
- Almoço
- Visita ao local
- Atividade lúdica de socialização e integração com o local
- Lanche e piscina
- Yoga e exercícios de “Quebra-gelo”
- Jantar
- O Cantinho das Histórias - Partilha do que gosto

2º Dia

- Pequeno Almoço
- Caminhada - Observação da fauna e flora local, – criando laços de comunhão com a Natureza e dinamizando os 5 Elementos
- Partner Yoga + Dinâmicas de grupo e Consciência Respiratória
- Almoço
- Passeio de Burro
- Expressão corporal e Consciência Respiratória
- Lanche e piscina
- Círculo de Partilha: do “não sou capaz” ao “eu consigo”; como aumentar a auto-estima e auto-confiança; Respirar e Confiar
- Jantar
- O Cantinho das Histórias – História em Cadeia com movimento
- Exercícios suaves de Relaxamento e Meditação

3º Dia

- Pequeno Almoço
- Caminhada – Sentir os sons e os cheiros da fauna e flora local, – criando laços de comunhão com a Natureza e dinamizando os 5 Elementos
- Expressão Plástica com elementos da Natureza– o artista que há em ti
- Almoço
- Slide e Parede de Escalada
- Preparação e confeção de bolachas (em conjunto) – criatividade em ação
- Lanche
- Piscina – Hidroginástica e Atividades Lúdicas na água
- Círculo de Partilha: ultrapassando medos, formas simples de encontrares coragem, o Espaço Seguro. O Poder Pessoal, o Respeito pelos teus próprios limites. Respirar e confiar
- Jantar
- O cantinho das Histórias – Histórias Reais (Partilha)
- Exercícios suaves de Relaxamento e Meditação

4º Dia

- Pequeno-almoço
- Caminhada livre...
- Acro Yoga + Expressão Corporal e Consciência Respiratória
- O Som como elemento criativo; sentir, mover, expressar, expandir
- Almoço
- Canoagem
- Círculo de Partilha: a energia vital que flui em mim e em toda a parte, curar-me e reequilibrar-me; Compaixão: da reação à ação – libertar os medos, largar a culpa e canalizar essa energia para a expansão criativa de quem realmente és; Respirar e Confiar
- Lanche
- Yoga + Expressão Criativa
- Massagem Thaiyoga
- Círculo de Partilha: Como estudar e divertir-me ao mesmo tempo, propostas de integração do Estudo com as aptidões especiais de cada um e com a componente lúdica própria das crianças; Respirar e Confiar
- Jantar
- O Cantinho das Histórias – Inventar
- Exercícios suaves de Relaxamento e Meditação

5º Dia

- Pequeno Almoço
- Caminhada brincando ao “Esconde-Esconde”
- Atividades lúdicas na água
- O toque: noções básicas de Reflexologia e auto-massagem - prática
- Almoço
- Tarde Livre: atividades sugeridas e promovidas pelas crianças (por grupo)
- Lanche
- Tempo livre para na piscina - jogos
- Partilha de grupo
- Jantar
- O Cantinho das Histórias “Quem Sou”
- Exercícios suaves de Relaxamento e Meditação

6º Dia

- Pequeno Almoço
- Caminhada – Movimento corporal sentindo toda a Natureza
- Partner Yoga + Dinâmicas de Grupo e Consciência Respiratória
- Almoço
- Yoga + Expressão Criativa
- Jogos de grupo: expressão corporal, mímica, voz...
- Lanche
- Continuação de jogos de grupo
- Piscina
- Jantar
- O Cantinho das Histórias “O Sonho”
- Exercícios suaves de Relaxamento e Meditação

7º Dia

- Pequeno Almoço
- Caminhada livre
- Dinâmicas de Grupo + Partilha do Sentir de cada um em relação à experiência vivida
- O Toque : Massagem Thaiyoga e Reflexologia Podal
- Almoço
- Dinâmicas de grupo e consciência Respiratória
- Despedida pelas 18h00

Data Limite de Inscrição: uma semana antes

Levar roupa adequada, confortável e suficiente, protetor solar, chapéu, fato de banho, toalha de banho e toalha de praia; produtos de higiene pessoal, não são permitidos jogos eletrónicos, o telemóvel só estará acessível das 20h às 21h; não há televisão;



InPassion Teens

Decidir Agora!

E eis que nasce alguém único, extra-ordinário!

Jovens dos 13 aos 14 anos e dos 15 aos 18 anos

Os jovens de hoje deparam-se com várias grandes fases de mudança em que se requer que tomem decisões sobre as vias a seguir rumo ao sucesso nas suas vidas futuras. É-lhes muitas vezes difícil definir em tão tenra idade o que realmente querem fazer, ser, experienciar. Nós sabemos que a paixão no que se faz e no que se escolhe viver marca a diferença entre uma vida plena e uma vida vulgar, ou seja, entre o verdadeiro sucesso e a mediocridade.

Este programa destina-se a ajudar os jovens a descobrirem a sua paixão de vida, a perceberem as suas maiores aptidões e como desenvolvê-las, a nutrirem uma forte auto-estima e auto-confiança, a encontrarem novas vias e formas de expressão, a lidarem com os desafios da mudança constante que a vida implica, quer a nível interno, quer a nível externo, a aprenderem a ser proactivos ao invés de reactivos e a desenvolverem relacionamentos saudáveis consigo mesmos, com os outros e com o mundo em geral.

Como funciona?

Propomos programas de fim de semana, em regime residencial, onde os jovens serão levados através de um regime de actividades variadas, rumo à auto-descoberta das suas forças e qualidades. Muitas competências serão desenvolvidas, de entre as quais o foco e a concentração, a determinação, a introspeção, a interação, a imaginação, a inspiração, a criatividade e a intuição, a expressão, a auto-estima, a confiança, a decisão, a gratidão, a compaixão, a sua paixão pessoal e a paixão pela Vida ... e muito mais.

O programa será sempre único pois a sua dinâmica dependerá sempre do grupo que se encontra reunido para cada evento.

Programa:

Sábado:

10h00 Início das Actividades: conhecermo-nos uns aos outros, ao programa e ao local

10h45 Descobrimo as nossas aptidões + despertar dos sentidos

11h30 Intervalo – Lanche da Manhã

11h45 Formas de Expressão 1

13h00 Almoço (jovens participam na preparação)

14h30 O que é a intuição e como funciona? + exercícios práticos

16h00 Intervalo – Lanche da Tarde

16h30 Inteligência Criativa e Imaginação, como usá-los de forma produtiva? + exercícios práticos; aliando o saber intuitivo ao conhecimento da mente

17h30 Formas de Expressão 2

18h30 Tempo Livre

19h30 Preparação do Jantar e Festa

21h30 Círculo de Partilha de Experiências e Aprendizados

Domingo

9h00 Pequeno Almoço

10h00 Início das Actividades: Descobrimo as minhas paixões – descobrimo os meus medos – abrindo as minhas asas

11h15 Intervalo – Lanche da Manhã

11h45 Formas de Expressão 3

13h00 Preparação do Almoço e Almoço

14h30 Escolha consciente e manifestação – escolher, amar, confiar, criar, ser

16h00 Intervalo – Lanche da Tarde

16h30 Formas de Expressão 4

17h30 Círculo de Partilha Final

18h30 Final das Actividades

Nota: no Módulo Formas de Expressão incluem-se actividades variadas que visam à ampliação das capacidades de expressão nas suas várias formas, discernimento, foco, determinação, interação, contacto com a natureza. Estas actividades podem ser lúdicas, actividades em grupo, individuais, alternando o silêncio com o movimento, a introspeção com a exteriorização.

O programa pode variar consoante as necessidades específicas do grupo e poderemos também considerar vários fins de semana para um mesmo grupo, com intervalos de 1, 2 ou 3 meses. Neste caso, cada fim de semana abordará temas diversos, sempre mantendo presentes os objectivos gerais do programa, descritos no início desta apresentação.



InPassion Série Inspira-TE

Criámos uma série de **4 eventos de meio dia** e **um de um dia** cujo objetivo principal é **inspirar educando, motivando para criar em conjunto**, com **harmonia** e **determinação**, para que cada um possa ultrapassar os seus limites e limitações e descobrir-se de formas novas. Todas estas atividades estimulam a **autoconfiança** e a **autoestima** bem como outras faculdades essenciais como por exemplo (de entre muitas outras):

- *Autorrespeito e respeito pelos outros
- *Cooperação, interação e socialização
- *Capacidade de negociação e comunicação efetiva
- *Aceitação e partilha
- *Equilíbrio e estabilidade
- *Honestidade e transparência
- *Perceção, consciência e intuição
- *Assertividade, firmeza e capacidade de gestão de recursos pessoais, físicos e humanos
- *Autenticidade
- *Não competitividade
- Simplicidade, foco e concentração
- *Capacidade de gestão de tempo e tarefas

O **evento de meio dia** tem a duração aproximada de 3h30 e pretende trazer à superfície nos jovens a sua sabedoria intrínseca através da palavra, do som e do movimento. Cada evento tem um tema, a escolher antes da realização do mesmo. Há 4 temas à escolha.

Temas:

- *Sim, eu consigo!
- *A escolha é tua!
- *Eu vejo-te. Tu vês-me?
- *A verdade de ti

Número mínimo:

24 crianças / jovens

Idade:

Entre os 7 e os 17 anos.

Nota: podem participar num mesmo evento crianças/ jovens de qualquer destas idades de forma indiferenciada.

Desafio:

criar em conjunto uma canção com ritmo, letra e movimento que ilustre o tema, inspirando e motivando os espectadores que assistirão à produção no final. Podem convidar-se pais e amigos a assistir ao final.

Como?

3 grupos que vão rodando entre as seguintes 3 atividades.

1 Escrita Criativa e Respiração Consciente:

- + Brincar com as palavras: como usá-las e combiná-las de forma criativa
- + Respiração Consciente: foco e concentração; sentir para pensar mais simples
- + Comunicar: clareza e simplicidade

Objetivos:

- Melhorar a fluidez da comunicação, simplificando a interação com as palavras.
- Expressar clara e sucintamente o que se sente.
- Ativar a expressão criativa com a palavra escrita e dita.
- Cooperar para criar.
- Aprender como relaxar, focar e concentrar para sentir e depois pensar.

2 Som e Ritmo:

- + usar elementos variados para criar som e ritmo
- + criar instrumentos
- + combinar sons e ritmos para formar uma canção

Objetivos:

- Estimular o senso de ritmo.
- Estimular a expressão criativa e a comunicação através do som.
- Interagir e criar.
- Perceber como interligar o som, o ritmo e palavra para comunicar efetivamente.

3 Expressão Corporal e Movimento Criativo:

- + usar o corpo como elemento de comunicação de uma mensagem
- + combinar movimento com som, ritmo e palavras
- + sentir e expressar

Objetivos:

- Estimular a expressão corporal como elemento de comunicação.
- Perceber como interligar som, ritmo, palavra e movimento para comunicar efetivamente.
- Incentivar a cooperação e interação, gerindo as diversas tarefas de acordo com as aptidões de cada um – perceber que cada um tem um papel fundamental na criação do produto final.

4 Espetáculo final com apresentação dos trabalhos produzidos

Uma Aventura Inesquecível...

...Na Ilha Mágica de Ti



A Aventura:

Um grupo de Piratas irreverentes navega no navio *Ex Libris* pelos Mares do Agora em busca do maior tesouro de sempre, até que chega a uma Ilha. Nesta Ilha muitas serão as descobertas, incluindo enfim o tesouro único que há tanto buscam, pleno de pedras preciosas com poderes mágicos.

Para poder abrir o tesouro e usar as pedras mágicas terão que deparar-se com os mais poderosos vilões e encontrar formas novas de levá-los a cooperar com os piratas em vez de lutar contra eles, descobrindo afinal porque existem e são como são e qual é o seu reverso. É como resultado desta cooperação que o caminho para o tesouro único se tornará visível e que a chave para abri-lo será encontrada.

É, pois, uma mega caça ao tesouro mais precioso do mundo!



Esta história é nada mais nada menos que uma aventura de autodescoberta em que todos são colocados perante o que designam de defeitos bem como perante a combinação das suas qualidades e virtudes. Cada participante irá descobrir que através da cooperação e da aceitação das diferenças poderá chegar muito mais longe que através da luta e rejeição. Tornar-se-á evidente que defeitos ou virtudes, todos têm algum propósito no caminho de cada um e que tudo em nós pode ser transformado de forma positiva e produtiva, servindo-nos ao invés de nos derrotar.

Objetivo final

Que cada participante descubra quais são as suas maiores forças e como usá-las, bem como a aceitar os seus defeitos e a transformá-los de forma simples em mais valias.

A metáfora da Ilha Mágica de Ti representa o mundo interno de cada um, que será neste caso descoberto em conjunto, de forma lúdica e inovadora, para que todos possam levar consigo como resultado desta Aventura Inesquecível a **perceção e a certeza de que são únicos, especiais e de que são capazes de realizar seja o que for que realmente sonham, quando cooperam consigo mesmos e uns com os outros.**

Não iremos dividir o grupo por idades, estimulando pelo contrário uma cooperação saudável e inovadora entre todas as idades, tirando o máximo partido da diversidade, em que cada um terá um lugar imprescindível para que o grupo funcione de forma coesa e harmoniosa.

Ao invés de promovermos a competição, motivaremos cada grupo a fazer o seu melhor em prole de um resultado final conjunto absolutamente extraordinário. O objetivo é perceber que não se trata de competir contra nada nem ninguém, mas sim que cada um faça o melhor que lhe é possível, acreditando nas suas capacidades e tirando o máximo partido delas porque isso lhe traz vantagens reais, visíveis na prática.

No final será apresentado um espetáculo em que todos os grupos apresentarão o seu Tesouro, descoberto ao longo do dia (Peças de Teatro e Coreografias de Hip Hop).

Mesmo os que não gostam de dançar, terão um papel ativo, pois o Hip Hop é muito eclético e adapta-se facilmente a diferentes níveis de coordenação motora e tipos de movimento mais ou menos dançado, incluindo muita expressão dramática também.



Plano Geral:

Subdivisão dos participantes em 4 grupos com uma ordem de atividades específica em que vão rodando pelas diferentes atividades alternadamente.

- ♦ Atividades de expressão plástica (criação de elementos para a exploração do tema, bem como interação com a natureza a fim de encontrar materiais adequados. Utilização de materiais naturais e outros)
- ♦ Atividades de expressão dramática (teatro desenvolvido pelos grupos, em que eles próprios serão responsáveis pela criação do guião, personagens, caracterização, enredo e encenação. Esta peça será construída ao longo do dia e terá como base um tema que terá sido escolhido no início das atividades)
- ♦ Atividades de expressão corporal (Happy Yoga com Movimento Criativo e dinâmicas de grupo, no sentido de desenvolver a cooperação e a aventura de descoberta)
- ♦ Atividades de expressão artística e rítmica/corporal (criação de uma coreografia de Hip Hop, com a ajuda dos monitores, mas definida pelos participantes, no sentido de ilustrar o seu tema e personagens. Esta coreografia será também criada ao longo do dia)

Notas: este programa decorre ao longo de um dia (em qualquer ponto do país), das 9h15 às 18h45, para grupos mínimos de 30 crianças/adolescentes cujas idades podem variar entre os 7 e os 17 anos. Pode decorrer também em inglês e espanhol. Pode decorrer ao ar livre ou em Pavilhão com acesso ao ar livre.

InPassion Teacher Coaching - Coaching para Professores

Cansado/a da rotina, do sistema, dos alunos?

Redescubra a sua Paixão com o nosso novo programa, cheio de sugestões úteis e práticas para dar a volta ao desânimo e VIVER de NOVO!

Programa de 4 horas (por marcação - grupos mínimos de 4 pessoas)

Objetivos:

- Desenvolver a auto-confiança
- Desenvolver a auto-expressão
- Desenvolver a capacidade de foco e concentração
- Desenvolver técnicas de Gestão Emocional e Gestão de Conflitos – ser proativo ao invés de reativo
- Soluções Anti-Stress para Alunos e Professores
- Desenvolver a paixão criativa
- Desenvolver os skills interrelacionais e intrarelacionais - criar empatia com os alunos
- Desenvolver as capacidades de auto-motivação e motivação dos alunos
- Como criar um Espaço Seguro?
- Características dos "novos" alunos
- Como motivá-los e como motivar-se a si?
- Formas de incentivo para o Estudo
- Da competição para a cooperação
- Ensinar aprendendo