

Numele beneficiarului: Liceul Tehnologic „Henri Coanda” Tulcea

Titlu proiect: Școala Viitorului - Pilotarea Inovațiilor în Educația Modernă, Cod proiect: 109

PROPUNERE COLABORARE CURS OPTIONAL (DRAFT)

1. Numele opționalului propus: „YOGA ȘI MINDFULNESS”

2. Tema în care se încadrează (una dintre cele 7 tematici europene): EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE

3. Propunător (nume complet): Tucă Alexandra-Teodora

3. Nivel de studiu (primar/gimnazial/liceal): Liceal (clasele IX-XII)

4. Obiectivul/ele cursului:

- Integrarea practicilor de yoga, mindfulness și inteligență emoțională în viața școlară pentru a sprijini sănătatea mintală
- Reducerea stresului, gestionarea și eliberarea furiei, dezvoltarea încrederii în sine
- Îmbunătățirea concentrării, stimularea creativității, empatiei și reziliența.
- Dezvoltarea armonioasă a copiilor într-o epocă dominată de tehnologie și presiuni externe

5. Descrierea pe scurt a cursului: Acest curs oferă copiilor un spațiu sigur în care să învețe să se conecteze cu ei înșiși prin respirație conștientă, mișcare blândă și momente de prezență. Îi ajutam să își gestioneze emoțiile, să își calmeze mintea și să descopere puterea liniștii interioare.

Respirația devine un instrument pentru echilibru, mișcarea le dezvoltă flexibilitatea și încrederea în sine, iar starea de prezență îi ajută să fie mai atenți și mai empatici. Într-un mediu cald și sprijinitor, îi pregătim să crească sănătos, armonios și plini de bucurie.

6. Rezultate așteptate:

a) Creșterea încrederii în sine și conectarea cu propriul corp - Prin yoga și activități reflexive, copiii vor învăța să-și accepte unicitatea și să-și îmbunătățească relația cu propriul corp.

b) Copiii vor învăța să gestioneze emoțiile intense și să găsească calmul interior prin tehnici de respirație, mindfulness și mișcare. Vor fi mai empatici, mai concentrați, calmi și mai relaxați

c) Copiii vor înțelege importanța mișcării, a relaxării și a conștientizării, dezvoltând obiceiuri benefice pe termen lung pentru sănătatea fizică și mentală.

7. Scurtă prezentare a celui care propune cursul:

Această propunere vine din partea doamnei Tucă Alexandra Teodora, terapeut holistic și instructor de yoga cu o experiență de peste 5 ani, acreditată la Yoga Academy Romania/ RYS 200 Yoga Alliance. Cu un portofoliu bogat, care include cursuri de terapii alternative, coaching și dezvoltare personală, doamna Tucă sprijină oamenii în procesul lor de evoluție și în găsirea echilibrului interior.

Organizează ateliere, tabere și retreaturi de yoga dedicate atât adulților, cât și copiilor, oferindu-le un spațiu sigur și inspirațional pentru a-și descoperi liniștea interioară și starea de bine. Prin pasiunea și dedicarea sa, contribuie la transformarea vieților celor care aleg să se reconecteze cu sinele și să își îmbunătățească sănătatea fizică și mentală.

Data:

Semnătura