

ACROYOGA JAM ITINERANTE: UMA EXPERIÊNCIA TRANSFORMADORA

Leontine Lima dos Santos¹
Simone de Araujo Spotorno Marchand²
Luiza Helena Oliboni³
Chrystopher Pintanel Espinoza⁴

Rio Grande, 21 de janeiro de 2026.

A todos/as que acreditam (e não acreditam) em práticas pedagógicas diferenciadas

Vamos voar? Já ouviram falar sobre Acroyoga? Alguém já experimentou esta prática? Se ficaram curiosos/as, venham mergulhar nesta leitura para saber mais. Somos, quatro remetentes, mãos que se conectaram para compartilhar uma linda experiência que vivenciamos ao apresentar a prática de Acroyoga em escolas públicas do município de Rio Grande, estado do Rio Grande do Sul. Antes disso, queremos que vocês conheçam um pouco do tanto que somos.

Eu sou Chrystopher, fisioterapeuta, professor de Acroyoga e um entusiasta do movimento como forma de cura e autoconhecimento. Atuo integrando corpo, consciência e relação humana, acreditando que o aprendizado se dá na escuta, no toque e no diálogo entre quem sustenta e quem se permite ser sustentado. Meu trabalho parte da prática corporal como experiência pedagógica e sensível, em que o encontro entre pessoas se torna espaço de transformação mútua.

Eu sou a Luiza, Licenciada e Bacharel em Educação Física, especialista em Método

¹ Doutora, Professora Visitante no Curso de Educação Física da FURG e Professora na Rede Municipal de Ensino do Rio Grande. E-mail: leontinesantos10@gmail.com

² Mestra, Professora do IFRS *campus* Rio Grande. E-mail: simone.marchand@riogrande.ifrs.edu.br

³ Especialista, Professora Substituta no IFRS *campus* Rio Grande. E-mail: luiza.oliboni@riogrande.ifrs.edu.br

⁴ Especialista, Fundador e Professor da Acrosul. E-mail: chrystopherespinoza@gmail.com

Pilates, docente de Neopilates, Acroyoga e do Método Heavy de Treinamento, sócia Fundadora da Empresa Heavy Pilates Ltda e professora no IFRS *campus* Rio Grande. Cuido da saúde das pessoas há 16 anos e já sabia desde muito cedo que era isso que eu queria fazer profissionalmente. A técnica que utilizo para cada pessoa é única e é também a união de vários métodos pelos quais já passei e estudei. Sempre com o objetivo de levar saúde e um pouco de felicidade e alegria pro dia a dia de quem passa pelas minhas mãos e pés.

Eu sou a Simone, fascinada pela vida e pelo movimento. Adoro estar com pessoas, ouvir suas histórias e compartilhar experiências. Sou mãe, esposa, professora de Educação Física e Dança, apaixonada pela docência e praticante de Acroyoga. Pratico essa modalidade de forma assídua há quatro anos, mas meu primeiro contato, meu primeiro voo, aconteceu há cerca de dois anos antes de me entregar completamente à prática. A Acroyoga me possibilitou um novo modo de perceber a vida, as relações e o próprio estar no mundo. Nessa caminhada, tenho aprendido sobre mim, da importância de uma comunicação assertiva, superar desafios, do cuidado e a gentileza com o outro. A partir dessas primeiras e profundas vivências, reconheci a potência transformadora que a Acroyoga pode proporcionar a quem a experimenta. Acredito na força dessa prática como ferramenta pedagógica e, com entusiasmo, convicção e ação, pensei: “Isso precisa ir para o chão da escola”.

Eu sou a Leontine, professora de Educação Física da rede municipal de ensino de Rio Grande há 15 anos. Tenho paixão pelo movimento humano e pelas possibilidades que a Educação Física escolar oferece na vida dos/das estudantes. Ao longo da minha trajetória docente, compartilhei inúmeras experiências significativas, que reforçam minha convicção de que não ensinamos apenas gestos motores: é em nossas aulas que se estabelecem laços, encontros e o respeito às diversidades; é onde potencializamos possibilidades afetivas, intelectuais e motoras. Minha aproximação com a Acroyoga ocorreu em 2022, durante o evento *Educação Física tá On*, realizado no IFRS. Na ocasião, não me tornei praticante nem entusiasta da modalidade, mas, assim como a Simone, percebi naquela prática diferenciada uma grande possibilidade de trabalho na escola.

Para quem não conhece, a Acroyoga⁵ é uma prática corporal que combina acrobacia, yoga e massagem terapêutica. É realizada em grupos, de no mínimo três elementos, que exercem funções distintas, porém indispensáveis à prática, sendo elas o base, o voador e o

⁵ Para saber mais sobre a prática, visite os sites da Webrun e Yoga pé no chão, disponíveis em: <https://yogapenochao.com.br/oque-e-acroyoga-por-bruno-garrote> e <https://webrun.com.br/acroyoga-beneficios-como-praticar/>

anjo. A base, é aquela que sustenta e conduz os movimentos, através de palavras ou toque; o voador é aquele que é sustentado e conduzido pela base, atendendo aos comandos ou percebendo o toque; o anjo é aquele responsável em garantir a segurança, protegendo o voador, conduzindo até o chão quando necessário, auxiliando a base a encontrar o eixo e até mesmo dando alguns comandos, facilitando os encaixes para se chegar nas posturas (Nemer, 2022).

Por ser uma prática corporal, é claro que ela melhora algumas qualidades físicas. Mas, o que consideramos singular da prática, é o quanto ela contribui em aspectos interpessoais como comunicação, gentileza e cuidado com o outro; e aspectos intrapessoais como a coragem, confiança e entrega. É próprio da modalidade, o aspecto da ludicidade, conhecemos características individuais, brincamos e nos conectamos com os/as colegas. Descobrimos possibilidades inimagináveis e possíveis de fazer com os corpos. É uma forma única de se movimentar com o/a outro/a.

Algo bem próprio da cultura da Acroyoga é a formação de comunidades. Nesse sentido, a comunidade se caracteriza por praticantes que convivem para além do tatame. A prática conecta de forma profunda as pessoas. É uma experiência muito sensível, que mexe com nossos sentidos, nos convida a superar desafios, porém sempre de forma cooperativa. Ajudamo-nos enquanto pessoas, torcemos pelo crescimento dos pares, acreditamos no progresso, compreendemos a importância do trabalho em equipe e da força da coletividade, formamos uma comunidade com sentimentos e propósitos em comum.

Também faz parte da cultura da prática, o que chamamos de *Jam*. Esse termo foi importado da cultura da música *Jazz*, onde os músicos se juntavam para tocar, porém, sem ensaio ou preparação prévia, sendo, “(...) uma oportunidade de tocar em conjunto sem repertório pré-definido ou ensaio, sendo, portanto, um improviso. Ela possibilita um meio de aprendizagem e desafio técnico ao músico e promove o encontro deste com um público diversificado. (Rocha, 2023, p.259).

Os músicos combinavam notas musicais, melodias, faziam seus encaixes, provocações, “perguntas” e “respostas”. Assim, a harmonia musical estava feita, garantindo a diversão. Os acroyogis⁶, também tem o mesmo hábito. É comum se reunirem para treinar posturas, fazer combinações entre elas, compondo o que chamamos de *flow*⁷. Nessa

⁶ Acroyogi é um termo utilizado para designar o praticante de acroyoga, inspirado no Yoga que define: “Yogi (pronuncia-se “iôgui”) é um termo sânscrito largamente utilizado no Yoga para designar tanto suas práticas como também os próprios praticantes” (Mahfuz, 2015, p.113).

⁷ Definido como “(...) fluxo natural entre uma postura e outra de maneira a passar de uma para outra postura

experiência não importa o tempo que pratica e o nível de habilidade, nesses encontros a ludicidade conduz o movimento, a criatividade conecta os/as praticantes e a experiência da Acroyoga é garantida.

A partir do tanto que a prática pode contribuir na formação integral de todos/as nós, a Acroyoga teve a sua primeira aproximação com a escola e em especial no IFRS - *Campus Rio Grande* através de uma oficina com a Acrosul no *Educação Física tá On* - edição de 2022, evento da instituição. No ano seguinte, o projeto de extensão intitulado Formação continuada em práticas pedagógicas em Educação Física Escolar, se propôs a estudar as possibilidades de inserção da modalidade nas aulas de Educação Física. Assim, diante da necessidade de manter o vínculo com os/as participantes da formação, em 2024 aconteceu a primeira edição do projeto de extensão Acroyoga Jam, que foi realizada no segundo semestre de 2025.

O projeto tem como objetivo central oportunizar um espaço coletivo de trocas e construção de experiências práticas da Acroyoga. Ainda, tem como premissa expandir a prática para a comunidade para que a mesma possa desfrutar de todos os benefícios que ela oferece. Nesse sentido, além de ofertar encontros semanais de uma hora meia cada, para dois grupos de participantes, a ação propõe o Acroyoga Jam Itinerante, que consiste em visitas, juntamente com a Acrosul⁸, em quatro escolas públicas do nosso município para a realização de oficinas.

Também não podemos deixar de mencionar, a presença de uma estudante do Ensino Médio Integrado do IFRS - *Campus Rio Grande*, voluntária do Projeto, acompanhando as oficinas, compartilhando suas experiências com a prática. A presença dela também foi fundamental para aproximar os/as participantes da instituição, tendo em vista que todos/as partilharam do mesmo entusiasmo e motivação para a prática da Acroyoga.

O desenvolvimento do projeto Acroyoga Jam Itinerante consiste em diferentes fases, sendo elas: a apresentação da proposta para as escolas públicas, seguido de contato com os interessados, agendamento da visita na escola para explicar melhor o funcionamento da oficina para a direção, coordenação pedagógica e professor/a de Educação Física. Na visita fica estabelecido o espaço a ser utilizado, as turmas a serem atendidas, prioritariamente os 9º

com apenas uma ou duas respirações.” (Brown, 2009, p. 22).

⁸ A Acrosul é uma escola/comunidade de Acroyoga, situada no Sul do Rio Grande do Sul, fundada por dois praticantes apaixonados pelo potencial transformador da prática. Tem como propósito espalhar o movimento com fundamento pelo Brasil e pelo mundo, criando pontes entre pessoas, culturas e formas de se relacionar com o corpo. Une fisioterapia, consciência corporal e a arte do movimento em experiências que inspiram confiança, cooperação e presença (informações cedidas pelos fundadores/as e autores/as da carta).

anos, com levantamento do número de participantes, bem como a definição da data e horário para a realização da oficina.

Na primeira fase, a proposta foi apresentada para os/as docentes em uma reunião com os/as professores de Educação Física, no início do ano letivo de 2025. O fortalecimento da parceria entre IFRS *Campus* Rio Grande e a Secretaria de Município da Educação (SMEd) através da assessoria pedagógica de Educação Física foi fundamental para esta ação. Na oportunidade foi apresentado aos/às professores/as os objetivos do projeto bem como a potencialidade dessa prática pedagógica nas aulas de Educação Física, a qual contempla uma possibilidade de trabalho com as ginásticas de conscientização corporal, entendida no Documento Orientador do Território Rio-grandino como “conjunto de práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo” (Prefeitura Municipal do Rio Grande, 2019, p. 320).

A prática de Acroyoga na escola, quando proposta aos/às estudantes dos nonos anos do ensino fundamental, pode desenvolver as seguintes habilidade: EF89EF10-RG12⁹ que indica “Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos, bem como EF89EF11-RG13 que busca “Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo/a” (Prefeitura Municipal do Rio Grande, 2019, p.332). Dessa forma, os/às professores/as conhecendo o projeto e as suas potencialidades na escola, tiveram a oportunidade de fazer contato com os/as responsáveis do Projeto para se colocarem à disposição de receber a oficina em suas unidades escolares.

As quatro primeiras escolas que entraram em contato foram contempladas com a oficina. As atividades aconteceram em duas escolas estaduais, sendo elas: Escola Estadual de Educação Básica Carlos Loréa Pinto e Escola Estadual de Educação Básica Silva Gama. E em duas Escolas municipais, sendo elas: Escola Municipal de Ensino Fundamental Helena Small e a Escola Municipal de Ensino Fundamental Ana Neri. Os/As propositores/as da

⁹ Os documentos que orientam os currículos nas escolas de todo o território brasileiro indicam, através de códigos alfanuméricos, as habilidades e competências a serem desenvolvidas durante a trajetória da educação básica. Tais códigos foram criados para garantir um padrão nacional, facilitando o planejamento pedagógico e a criação de materiais didáticos no Brasil. Para maiores informações consultar o Documento Orientador do Território Rio-grandino (Prefeitura de Município da Educação, 2019 p. 16), disponível em: https://www.riogrande.rs.gov.br/smed/externo/20200324-doc_ensino_fundamental.pdf

oficina foram bem acolhidos/as em todos os lugares visitados, porém gostaríamos de compartilhar na escrita dessa carta a experiência na Escola Municipal de Ensino Fundamental Ana Néri.

O primeiro contato na Escola de Ensino Fundamental Ana Neri...

A escola em questão fica situada no bairro Bolaxa, próximo ao balneário Cassino, no município de Rio Grande. A instituição tem 78 anos e atende estudantes do primeiro ao nono ano do ensino fundamental e foi contemplada a pouco tempo com a quadra poliesportiva, a qual foi sonhada e muito aguardada pela comunidade escolar. Ela se destaca pela participação ativa da professora de Educação Física nos processos formativos propostos pela SMEd, bem como pela realização de atividades recreativas e esportivas para os/às estudantes, o que a caracteriza como uma escola em constante movimento, fato este que justifica a procura pela oficina.

No primeiro contato estabelecido, a recepção aconteceu de forma muito acolhedora pelos/as profissionais que estavam na escola e em especial pela professora de Educação Física responsável pelo 9º ano, público alvo da ação. A ideia deste primeiro contato, foi explicar como que a oficina iria acontecer, combinar uma data, horário e conhecer o espaço. Ela mostrou a quadra poliesportiva coberta e solicitou material sobre Acroyoga para que pudesse dar uma aula explicativa da modalidade, a fim de contextualizar os/às estudantes e prepará-los/las para a oficina¹⁰.

Ao observar o espaço disponível para a realização da intervenção foi contatado que seria necessária a utilização de tatames, os quais a escola não possuía, dessa forma a parceria entre a SMEd e o IFRS - *Campus* Rio Grande foi fundamental para que viabilizasse o transporte dos tatames do IFRS até a escola, solucionando a problemática da infraestrutura ideal para a realização de uma prática segura.

O dia da oficina, a experiência!

No dia 29 de setembro, data da oficina, os/as propositores/as chegaram ao local cerca de meia hora antes do início da atividade. A escola esperava a chegada dos oficinairos com

¹⁰ O material foi organizado pelos/as propositores/as da oficina, a fim de introduzir a Acroyoga de forma prévia aos/às participantes.

tudo bem preparado, com os tatames organizados e o espaço limpo, com muito afeto. Pouco depois, os/as 21 estudantes começaram a chegar, demonstrando grande entusiasmo. Eles/as já possuíam uma breve familiaridade com a prática da Acroyoga, resultado do trabalho desenvolvido previamente pela professora.

A atividade teve início com uma breve apresentação e questionamentos sobre o conhecimento da prática da Acroyoga. De imediato, responderam que sim, a professora havia mostrado vídeos, conversado sobre a prática e despertado neles/as a curiosidade e o desejo de vivenciá-la. Estavam bem interessados/as e com vontade de aprender mais, trazendo uma energia linda para o início da oficina.

Foi conversado com eles/elas sobre as funções (anjo, voador e base) que são exercidas na prática, fazendo analogia com os papéis desempenhados na família onde também sempre existe um elemento como o “voador”, que está descobrindo novos caminhos, alçando novos voos e descobrindo a vida (na maioria das vezes os/as adolescentes); o papel do “base”, aquele/a que sustenta e possibilita os voos, o/a provedor/a da família, e o/a cuidador/a “anjo”, que é a pessoa que garante a segurança da família, que trata com cuidado e carinho, evitando quedas e erros de percurso. Assim, conseguimos aproximar a prática do cotidiano reforçando a importância de vivermos em comunidade e perceber que todos os papéis são importantes.

Foi realizada uma reflexão com os/as participantes sobre a importância da vida e o cuidado com o próximo, intensificando ainda mais a função do anjo na prática, que ele precisa “manter vivo” o/a voador/a, reforçando a ideia de se importar com quem aquela pessoa é, o que ela representa, quem a ama, esperando que chegue bem, com vida e feliz em casa.

Em seguida, foi realizado algumas dinâmicas e brincadeiras voltadas a despertar a confiança e a entrega, estimulando que se movimentassem com mais liberdade, percebessem o próprio corpo e sentissem também o corpo do/a colega, seus apoios, equilíbrios e diferentes pesos. Foi um momento de conexão e escuta corporal, preparando o grupo para as etapas seguintes, relacionadas às posturas da Acroyoga.

Todos/as empolgados/as e já bem preparados/as, partiu-se para as primeiras posturas. No início, alguns/algumas demonstraram certa desconfiança, questionando se conseguiriam realizar os movimentos. Naturalmente, escolheram os/as colegas mais fortes ou mais pesados/as para atuarem como base ou anjo, e os/as mais leves para voar. Contudo, logo começaram a experimentar trocas de papéis, descobrindo novas possibilidades e se surpreendendo com os resultados, percebendo que a força, na Acroyoga, vai muito além do peso e está também na confiança, na parceria e na técnica.

Os/as alunos/as estavam tão receptivos/as e aprendendo com facilidade e alegria, que foi introduzido novos desafios e outras posturas, tornando a prática gradualmente mais complexa e instigante. A cada nova experiência, crescia o entusiasmo e o brilho nos olhos deles/as, uma verdadeira egrégora do corpo em movimento, da cooperação e da descoberta compartilhada.

Nesse sentido, as práticas propostas foram ao encontro das premissas de Freire (2024a, p. 47) o qual diz que “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção”, exatamente como foram conduzidas as atividades, partindo das expectativas dos/as estudantes e das possibilidades de desafios individuais daquele grupo tão potente e envolvido na proposta da oficina.

A união da ludicidade, com a cooperação e a presença na oficina, provocou nos/nas participantes a confiança e o prazer de brincar em coletivo, construindo pontes entre a pedagogia e o movimento corporal. Acreditamos que todo corpo é território de diálogo - e que, quando educamos em movimento, educamos para a liberdade.

Nessa oficina, tivemos a presença especial do instrutor de Acroyoga Matto, vindo da Argentina, que, por coincidência, estava em nossa cidade para ministrar um workshop. Ele acolheu com entusiasmo o convite e se encantou com a proposta, compartilhando conosco seu conhecimento, sua energia e sua alegria durante a oficina. Esse encontro registrou a essência da prática, mostrando o quanto dialogamos na mesma vibração, ultrapassando fronteiras, afinal, o idioma é o mesmo: o do corpo, do sentir e da conexão.

Chegando ao fim da oficina, foi realizado uma roda de conversa para que todos/as pudessem expressar suas principais sensações e descobertas. Os/as estudantes manifestaram diferentes sentimentos expressos em palavras, entre elas: cooperação, encantamento, liberdade, alegria e superação. Ao finalizar o encontro, foi solicitado aos/às participantes que preenchessem um questionário de avaliação.

Osicineiros ofereceram durante a experiência, aquilo que já é marca registrada da prática como a comunicação, a diversão, o cuidado e a gentileza, sendo, inclusive, destacado pelos/as participantes, conforme relatado nos questionários: *"Uma equipe muito divertida, continuem sendo essas pessoas legais"* (participante da atividade); *"Gostei muito de vocês e da maneira como trabalham juntos. A comunicação com a gente foi muito legal"* (participante da atividade); *"Eu gostei bastante de todos da equipe, são pessoas super gentis e quero agradecer por essa experiência"* (participante da atividade).

Os/Asicineiros/as se despediram dos/das estudantes, da equipe da escola e da

professora com o sentimento de dever cumprido, com os corações aquecidos e transformados. A cada experiência de compartilhar a prática, algo em nós se modifica, nos fortalece, renovamos o amor que sentimos por essa vivência e nos nutrimos das trocas que ela nos proporciona.

A proposta da oficina articulou ludicidade, cooperação e presença, favorecendo a construção de um espaço coletivo de confiança e prazer em brincar. Nessa experiência, o corpo se tornou território de diálogo e de aprendizado, reafirmando a perspectiva freiriana de que “ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo” (Freire, 2024b, p. 39). Assim, educar em movimento é também educar para a liberdade, em uma prática em que o corpo participa ativamente da produção de conhecimento, sustentado pelos pares.

Só é possível compreender as mudanças da Acroyoga, quem a experimenta. Assim, é preciso nos abirmos à experiência da prática, pois é somente assim que nos transformamos enquanto pessoas. Trata-se de uma prática que toca o nosso sensível, que nos liberta, e faz com que possamos perceber o mundo de forma coletiva. E, conforme propõe Larrosa (2002), somente o sujeito da experiência está verdadeiramente aberto à sua própria transformação.

O compromisso social, a acolhida, o ambiente, o sabor do afeto na experiência...

Enquanto profissionais, atuamos sempre de forma a provocar mudanças, um não contentamento com modos de ser e estar no mundo, quando esses estados não são justos e dignos de uma vida digna. Provocamos um fazer pensar, não aceitar o que não leva a felicidade e agir de forma coletiva.

Ainda, conforme o Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) do IFRS (2024-2028, p. 69), a instituição assume que “os Objetivos Estratégicos estão relacionados à verticalização nas ofertas de cursos, à indissociabilidade entre pesquisa, ensino e extensão, à formação para a cidadania e às ações que visam ao desenvolvimento social, econômico, ambiental, cultural e político da comunidade.”. Essa premissa institucional reforça que ações de extensão, como o nosso projeto Acroyoga Jam Itinerante, não são meramente complementares - são parte do núcleo institucional do IFRS e do *campus*.

O alinhamento de uma prática que mobiliza o corpo, a comunidade, o movimento e o entorno escolar, reforça nossa responsabilidade social enquanto instituição pública e como grupo de professores/as que atuam no campo do corpo e do movimento, reconhecendo que

somos atores/atrizes da política institucional de extensão e formação integral. A extensão como instrumento de transformação social, da promoção da saúde e qualidade de vida e da integração entre ensino, pesquisa e comunidade.

Compromisso esse, também assumido pela professora de Educação Física do 9º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Ana Néri, ao alinhar os objetivos da Educação Física proposto pelo Documento Orientador Curricular do território Rio-Grandino de experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos/das mesmos/as.

Acreditamos, inclusive, que o modo como a professora introduziu o conteúdo aos/às estudantes foi fundamental para a calorosa recepção e empenho dos/as estudantes durante a oficina, a qual fez o seguinte relato:

A oficina de Acroyoga proporcionou a todos os participantes uma experiência transformadora, promovendo não apenas o bem-estar físico e mental, mas também o engajamento dos/das alunos/as em práticas saudáveis e conscientes. Acredito que ações como esta fortalecem o vínculo entre instituições, escola e comunidade, ampliam horizontes e contribuem para a formação integral dos nossos estudantes. (Professora de Educação Física da E.M.E.F. Ana Neri, 2025).

Encerramos esta carta com a convicção de que as ações realizadas pelo projeto Acroyoga Jam Itinerante foram intervenções transformadoras. Que os/as estudantes que a vivenciaram saíram das oficinas agradecidos/as e entusiasmados/as pela oportunidade da vivência prática experienciada. Além disso, fica o convite para todos/as os/as professores/as que queiram conhecer sobre a modalidade e proporcionar uma vivência incrível aos/às alunos/as, pois a terceira edição do projeto, vem aí!

Aproveita! Deixa as tuas asas se abrirem para o desconhecido e te entrega para a experiência de voar com Acroyoga. A prática que vai te fazer conectar com pessoas, melhorar as tuas relações e ter mais segurança para viver em sociedade. Estás pronto para esta experiência transformadora?

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Acroyoga; Prática Pedagógica; Extensão.

REFERÊNCIAS:

BROWN, Christina. **A Bíblia do Yoga: o livro definitivo em posturas do yoga.** Trad. Carmen Fische. São Paulo: Pensamento, 2009.

- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 78. ed. atual. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2024a.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 91. ed. atual. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2024b.
- INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO SUL. **Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) 2024-2028**. Porto Alegre, RS: IFRS, 2023. Disponível em: <https://pdi.ifrs.edu.br/>. Acesso em: 27 out. 2025.
- LARROSA-BONDÍA, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, n. 19, p. 20-28, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782002000100003>. Acesso em: 27 out. 2025.
- MAHFUZ, Vicente. Apontamentos sobre a energia prana a partir do discurso de Konstantin Stanislávski. **Urdimento**, v.2, n.25, p.109–122, 2015. Disponível em: <https://revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/download/1414573101242015109/5479/24170>. Acesso em: 27 out. 2025.
- NEMER, Jason. **Move, connect, play: the art and science of AcroYoga**. New York: St. Martin's Publishing Group, 2022.
- PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE. **Documento Orientador Curricular do Território Rio-Grandino**. Volume 2: Ensino Fundamental. Rio Grande, 2019. Disponível em: https://www.riogrande.rs.gov.br/smed/externo/20200324-doc_ensino_fundamental.pdf. Acesso em: 27 out. 2025.
- ROCHA, Valéria Cristina Machado. O prazer em dançar a voz e o Contato Improvisação: possibilidades para uma Voice Jam Session. **Voz e Cena**, v. 4, n. 1, p. 257-270, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.26512/vozcen.v4i01.48317>. Acesso em: 27 out. 2025.
- WEBRUN. **Acroyoga: benefícios e como praticar**. Disponível em: <https://webrun.com.br/acroyoga-beneficios-como-praticar/>. Acesso em: 27 out. 2025.
- YOGA PÉ NO CHÃO. **O que é acroyoga?** Por Bruno Garrote. Disponível em: <https://yogapenochao.com.br/oque-e-acroyoga-por-bruno-garrote>. Acesso em: 27 out. 2025.