

*“Deja que los niños sean  
y dale los valores espirituales básicos.  
Trata con sus espíritus,  
mantenlos arriba, y dales fe.  
Esas son las cosas positivas que más necesitan.”  
Yogi Bhajan*



**2019**

## Especialización Yoga Infantil-Juvenil 3-17 años

La *Especialización Yoga Infantil-Juvenil* está dirigida a profesoras y profesores de Yoga que deseen compartir las prácticas y enseñanzas del Yoga con niños y niñas entre 3 y 17 años.

Hoy, más que nunca es cuando las antiguas enseñanzas del yoga cobran sentido en el contexto infantil-juvenil. En una realidad siempre cambiante y sobre-estimulante, surge la necesidad de encontrar técnicas que nos permitan conciliar el ritmo del cambio con el ritmo natural del *SER*. La práctica del yoga incorporada como un hábito desde los primeros años de vida ofrece la oportunidad de contar con eficaces herramientas para el equilibrio general; salud física, armonía emocional y claridad mental.

Tanto la sistematización de experiencias e información, como la metodología implementada para el yoga infantil, se sustentan en el cuerpo de enseñanzas provenientes del Kundalini Yoga, entregadas por el Maestro Yogi Bhajan, siendo no excluyentes a adoptar la metodología a otros tipos de yoga.

Este Programa desea entregar las herramientas necesarias para desempeñar un trabajo profesional en el ámbito del yoga infantil, comprometiéndonos a ser parte activa de la educación presente y futura de las nuevas generaciones, colaborando de esta manera a crear condiciones para que los niños y niñas de hoy tengan una Infancia plena, saludable, consciente y feliz.

### 1.- A quién va dirigido:

Se dará primera prioridad a quienes sean Profesores de Yoga (cualquier tipo) ó estén cursando un curso de Instructores de Yoga y segunda prioridad a quienes trabajen en el ámbito de la Educación pero que sean practicantes de Yoga.

### 2.- Objetivos generales:

Entregar todas las herramientas necesarias para realizar exitosas sesiones de Yoga a niños y jóvenes entre los 3 y 17 años, grupo que dividiremos en tres tramos etarios. Y así contribuir a nutrir el desarrollo del mundo infantil, fomentando una Educación hacia la Paz.

Promover la empatía, imaginación, flexibilidad de los profesores de Yoga con niñ@s y jóvenes a través de esta experiencia, para así ser capaces de transmitir las enseñanzas del yoga desde un espacio lúdico y armónico.

### 3.- Programa General

Elementos destacados del Programa:

- a) Fundamentos del Yoga Infantil. Tanto desde la ciencia del Yoga como desde la psicología y pedagogía.
- b) Herramientas y/o elementos a utilizar y énfasis en la práctica del Yoga según tramo etario.
- c) Metodología adecuada a cada tramo etario.
- d) Cualidades a desarrollar en un Profesor de Yoga Infantil. Apoyo con prácticas y meditaciones.

Este es un curso teórico y práctico, en el cual sentaremos las bases del Yoga Infantil tomando los principios y enseñanzas desarrolladas en: Escalera del Ser (Patanjali), Sistema de Chakras, Enseñanzas de Ciclos de Vida, Metodología de enseñanza del Kundalini Yoga y elementos de la psicología y pedagogía infantil contemporánea.

## PROGRAMA GENERAL

### MÓDULO 1 7 y 8 de Septiembre 2019

- **Introducción al Yoga Infantil.**

Bases teóricas y prácticas.

- **Características fundamentales de niños y niñas entre 3 y 6 años.**

Características físicas, mentales, emocionales y espirituales.

- Partes y componentes de una sesión de Yoga Infantil
- Metodología de una sesión de Yoga Infantil en este tramo etario
- Meditaciones de Comunicaciones Celestiales
- El cuento y relato oral como soporte metodológico.
- Asanas, pranayamas, ejercicios y Kriyas recomendados para este tramo etario

### MÓDULO 2 5 y 6 de Octubre 2019

- **Características fundamentales de niños y niñas entre 7 y 11 años.**

Características físicas, mentales, emocionales y espirituales.

- Metodología de una sesión de Yoga Infantil en este tramo etario

- El Juego como soporte metodológico. Tipos de Juego.
- Asanas, pranayamas, ejercicios y Kriyas recomendados para este tramo etario
- Taller de Asanas
- **Practicas de sesiones de Yoga Infantil**

### **MÓDULO 3 9 y 10 de Noviembre 2019**

- **Características fundamentales de jóvenes entre 12 y 17 años.**

Características físicas, mentales, emocionales y espirituales.

- Metodología de una sesión de Yoga en este tramo etario.
- Mente y Meditación
- Asanas, pranayamas, ejercicios y Kriyas recomendados para este tramo etario
- Taller de malas
- Rol y características de un Profesor de Yoga Infantil.
- Compromiso y ética en el acto de enseñar
- **Practicas de sesiones de Yoga**

### **REQUISITOS CERTIFICACIÓN**

- Asistencia en un 100%
- Cumplimiento de tareas correspondiente a cada tramo etario (una tarea por tramo etario)
- Asistencia a prácticas de observación en Colegio Francisco Varela (Santiago)
- Tener pagos al día.

**Horario:** Clases entre 9.00 y 18.00 hrs. El día Domingo estarán invitados a participar de sadhana. Practica que se realiza entre 5.30 y 8.00 hrs. a.m.

### **Valor:**

Pre-pago 15 de Agosto 320.000 pesos.

Facilidades de pago tres cuotas de 120.000 cada una

Pago posterior, tres cuotas de 145.000 pesos

Socios APKY y profesores de Yoga certificados en yogaYI 10% de descuento

Valor incluye Manual, coffe-breaks de cada jornada.

Se aceptan transferencias, tarjetas débito y crédito.

### **EQUIPO DE PROFESORES**

#### **Directora de Programa**

#### ***Inderjit Kaur:***

Profesora de Kundalini Yoga desde el año 2001, certificación KRI. Directora de yogaYI, Santiago, Chile. Creadora del Programa Instructores Yoga Infantil-Juvenil, que se ha impartido durante 9 años de manera ininterrumpida formando a profesor@s de Yoga Infantil-Juvenil que hoy llevan esta disciplina a lo largo de Chile en Jardines Infantiles, Colegios, Liceos, etc. Actualmente dirige las formaciones de Instructores de Kundalini Yoga certificadas por Kundalini Research Institute KRI, en su calidad de profesora Líder en escuela yogaYI.

**Siri Amar Dev Kaur:**

Profesora de Kundalini Yoga adultos, niños y jóvenes. Certificación KRI. Educadora de profesión que ya hace varios años dedica su tiempo a entregar el yoga a niños, niñas y jóvenes en escuelas, jardines infantiles y centros de yoga. Actualmente está a cargo, en coordinación y ejecución, de los cursos de Yoga en Colegio Francisco Varela, cursos que pertenecen al curriculum del colegio entre pre-kinder y tercero medio.

**Sat Ganesha Singh.**

Profesor de Kundalini Yoga. Certificación KRI. Formador Asociado en los entrenamientos de Instructores Kundalini Yoga. Director de yogaYI. Sanador de Sat Nam Rasayan. Destacado profesor de principios posturales, numerología tántrica entre otros temas.

Inscripciones e informaciones: [contacto@yogayi.cl](mailto:contacto@yogayi.cl) +569 92435179  
Av. Providencia 1705, segundo piso, local C

