

*Niños y jóvenes de hoy necesitan, estímulos que los acerquen a su mundo interno, permitiéndoles manifestar toda la riqueza de sus espíritus y corazones....
Los adultos tenemos el deber de compartir con ellos tecnologías de auto-conocimiento y auto-maestría.*



Formación de MONITOR@S de Yoga Infantil Primer tramo etario. Niñ@s de 3 a 6 años. Modalidad OnLine 2021

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.

Este Programa desea entregar los conocimientos necesarios 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.

Los beneficios de una práctica regular de yoga en la infancia son a largo y corto plazo, entre ellos podemos destacar:

- Mejora la capacidad de concentración y atención.
- Ayuda a desarrollar estados de relajación.
- Colabora al buen desarrollo tanto de motricidad fina como gruesa.
- Posibilita incorporar buenos hábitos de respiración, movimiento y postura.
- Promueve la colaboración y solidaridad entre los participantes, relaciones armoniosas y alegres.

1.- Quienes pueden participar?

La *Formación de Monitores para el Yoga Infantil* está dirigida a todo adulto que desee compartir las prácticas y enseñanzas del Yoga con niños y niñas entre 3 y 6 años. Muy especialmente a padres, madres y a profesionales del área educación: educador@s, psicopedagogos, profesor@s, etc.

1.- Objetivos generales:

- a) Entregar todos los conocimientos necesarios, tanto teóricos como prácticos para realizar exitosas sesiones de Yoga a niños y niñas en el primer tramo etario. Y así contribuir a nutrir el desarrollo del mundo infantil, fomentando una Educación hacia la Paz y conciencia.
- b) Promover la empatía, imaginación, flexibilidad de los facilitadores de yoga infantil y a través de esta experiencia ser capaces de transmitir las enseñanzas del yoga desde un espacio lúdico y armonioso.

2.- Objetivos específicos:

- a) Promover en los facilitadores/monitores una práctica personal de yoga, ya sea asistiendo a clases presenciales u online de manera regular.

El Yoga Infantil es una práctica dinámica, en la cual el facilitador participa activamente en la sesión estimulando la acción a través de la imitación natural de niños y niñas.

- b) Que el facilitador/monitor domine conceptos teóricos que dan base al yoga infantil.
- c) Dominio en la ejecución de técnicas de yoga: ejercicios físicos, ejercicios de respiración, relajación y concentración por parte del facilitador/monitor, para que sea el mejor modelo a imitar por sus estudiantes.
- d) Conocer a cabalidad la partes y metodología del yoga infantil, lo que a partir de nuestra larga experiencia asegura éxito en las sesiones de yoga con niños y niñas.
- e) Desarrollar y/o fortalecer la capacidad de generar espacios inclusivos, amables, alegres, relajados, armoniosos, que son propios de nuestra practica de yoga, permitiendo que cada participante se sienta aceptado y contenido, para, desde allí poder expandir las virtudes y características propias de la infancia: bondad, alegría, colaboración, imaginación, fantasía.

3.- Programa General

a) Fundamentos teóricos del Yoga Infantil. Tanto desde la ciencia del Yoga como desde la psicología y pedagogía.

b) Practica de técnicas propias del Yoga: asanas (posturas de yoga), ejercicios, ejercicios de respiración (pranayamas), ejercicios de concentración (meditación), relajación.

c) Partes y características de una sesión de Yoga Infantil

d) Metodología apta y específica para niños y niñas entre 3 y 6 años de edad.

d) Apoyo con prácticas y meditaciones para desarrollar todas las cualidades propias de un facilitador/monitor de yoga infantil.

4. Programa específico

MODULO 1

- Fundamentos teóricos del yoga aplicados al desarrollo infantil.
- Definición de conceptos básicos de yoga.
- Descripción de elementos utilizados en yoga: asanas (posturas), pranayamas (respiración), mudras (posturas de manos), mantras (lenguaje y sonido).
- Practica guiada de yoga incorporando elementos descritos.

MODULO 2

- Características físicas, mentales y emocionales de niños y niñas primer tramo etario, tanto desde la psicología tradicional como de las enseñanzas del yoga.
- Elementos pedagógicos a incluir en una sesión de yoga infantil: juego, imitación, experiencia.
- Experiencia práctica de una sesión de yoga infantil (3 a 6 años)

MODULO 3

- Metodología apropiada para sesión primer tramo etario: partes y componentes de una clase (orden y secuencia, tiempos recomendados para cada parte, elementos a utilizar, etc.)

MODULO 4

- Taller práctico de meditaciones infantiles.
- El cuento y relato oral como principal estrategia metodológica.
- Practica de ejercicios estables y dinámicos de yoga infantil para primer tramo etario. Cuáles son los recomendados, cuales a evitar.

- Practica de participantes de la capacitación: creación y ejecución de sesión yoga infantil (trabajo grupal).

5. Detalles de Modalidad Online

- Todas las clases serán grabadas para que puedas revisarlas cuantas veces lo necesites, hasta un mes después de finalizada la capacitación.
- Se entregará material escrito de materias teóricas y prácticas del curso y sugerencias bibliográficas.
- Apoyo de material audiovisual.
- Seguimiento constante de facilitadoras del programa para aclarar dudas y consultas.

6. Elementos necesarios para los participantes

- Contar con una buena conexión a internet. Cuenta en plataforma ZOOM
- Contar con espacio para poder realizar ejercicios, idealmente contar con mat de yoga, cojín y frazada para las relajaciones.
- Durante las sesiones se solicita estar con cámara abierta y total disposición de participación.

CALENDARIO

Los contenidos del programa se impartirán de acuerdo al siguiente calendario y horarios:

Sábado 3 de Julio 9.00 a 12.30 hrs / 15.00 a 17.30 hrs.

Miércoles 7 Julio 19.00 a 20.30 hrs.

Miércoles 14 Julio 19.00 a 20.30 hrs.

Miércoles 21 Julio 19.00 a 20.30 hrs.

Sábado 31 de Julio 9.00 a 12.30 hrs / 15.00 a 17.30 hrs.

Miércoles 4 Agosto 19.00 a 20.30 hrs.

Miércoles 11 Agosto 19.00 a 20.30 hrs.

Sábado 14 Agosto 9.00 a 12.30 hrs / 15.00 a 17.30 hrs.

Domingo 15 Agosto 9.00 a 12.30 hrs / 15.00 a 17.30 hrs.

REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

- Asistencia de un 90%
- Trabajo relacionado a tramo etario (oportunamente se indicará en detalle).
- Evaluación clase práctica ya sea presencial o virtual.
- Evaluaciones parciales y final (cuestionarios).
- Compromisos económicos al día.

Nota: quienes cumplan estos requisitos recibirán diploma de Monitores Yoga Infantil Primer tramo etario. Quienes solo cumplan con asistencia un certificado de participación.

EQUIPO DE FACILITADORAS



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 comenzó a impartir el año 2010 formando a profesor@s de Yoga Infantil-Juvenil, quienes 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 currículo del colegio entre pre-kinder y cuarto medio.

VALOR

Pago temprano: 18 de Junio 3 cuotas de 60.000 pesos o 150.000 contado

Pago posterior : 3 cuotas de 75.000 pesos o 180.000 contado

En el valor están incluidas dos clases semanales durante la duración del curso (6 de Julio a 13 Agosto) en horario a elección. Escuela YogaYI ONLINE

Información e inscripciones:

contacto@yogayi.cl wps +569 243 5179

