

CAPACITACIÓN ON-LINE

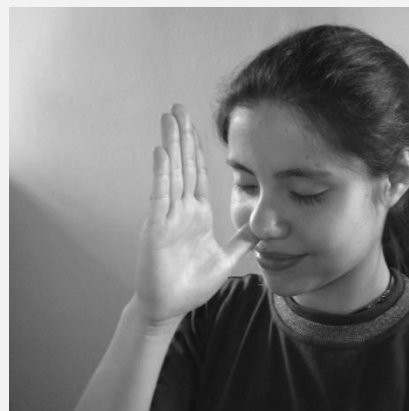
YOGA PARA LA SALA DE CLASES

Técnicas y enseñanzas para el yoga escolar (presencial y/o virtual)

Capacitación Teórica/práctica. Marzo 2022

Estos años de crisis sanitaria mundial, tan desafiantes para todos, sin duda han dejado huellas, algunas positivas como por ejemplo el tener la posibilidad de desarrollar flexibilidad, adaptación, empatía y resiliencia, y al mismo tiempo a muchos ha afectado de manera negativa y aparecen cuadros de depresión, ansiedad, miedo tanto en adultos como en el mundo infantil-juvenil.

No ha sido fácil, ya sea adaptándonos o no, nuestro sistema nervioso ha sido probado al máximo, haciendo su mejor esfuerzo, a veces nos sostiene adecuadamente y otras veces entra en crisis y caemos junto a el...



Hoy un nuevo desafío se vislumbra, la vuelta a clases prevista para marzo 2022

Clases virtuales, híbridas o presenciales. Mundo escolar necesario para la interacción social-emocional, para potenciar el desarrollo de niñ@s y jóvenes, para aminorar la brecha educacional que ha provocado la pandemia, para comenzar a volver a una nueva realidad en este tiempo de cambios y movimientos continuos.

Es por ello que proponemos esta Capacitación en Yoga para la sala de clases, ya sean clases virtuales y/o presenciales.

Simple y sencillas técnicas del Kundalini Yoga que facilitarán la relajación, concentración, auto-regulación emocional, en definitiva, mantenernos en un espacio físico, mental y emocional de mayor armonía tanto a adultos como niñ@s y jóvenes, en esta vuelta a clase.

Ejercicios de respiración, concentración, movimiento para realizar desde el espacio de aprendizaje, no necesitarás implementación extra, podrás practicar desde tu escritorio...

Invitamos a todo adulto que acompañe a niñ@s y jóvenes en el contexto escolar, a conocer técnicas de yoga que sin duda apoyarán la travesía en tiempos desafiantes desarrollando armonía, resiliencia y alegría.

PROGRAMA

6 sesiones de dos horas entre las 19.00 y 21.00 hrs. on-line por plataforma ZOOM.

Primera sesión

Lunes 21 de Marzo

Introducción a elementos de Yoga incluidos en la práctica.

Definiendo y conociendo: asanas, mudras, mantras, pranayamas, bhandas, meditación y relajación.



Segunda sesión

Miércoles 23 de Marzo

Características generales del mundo-infantil-juvenil desde la perspectiva yogica.

Descubriendo una metodología para cada tramo etario

Teoría y práctica de ejercicios básicos: postura, respiración, posturas de manos, ejercicios de concentración (meditación).



Tercera sesión

Lunes 28 de marzo

Ejercicios de CONCENTRACIÓN utilizando diferentes elementos del Yoga (respiración, movimiento, visualizaciones, etc.)

Aplicando metodologías acordes al mundo infantil



Cuarta sesión

Miércoles 30 de marzo

Ejercicios de AUTO-REGULACIÓN emocional. Reconocer y desarrollar capacidad de resiliencia, paciencia y empatía.

Técnicas fáciles de realizar por niñ@s y jóvenes que quedarán como un recurso personal siempre disponible al cual recurrir en momentos de desafío.



Quinta sesión

Lunes 04 de Abril

Ejercicios de RELAJACIÓN

Cultivar un cuerpo, mente, corazón relajado nos permite sortear con sabiduría cualquier dificultad, establecer la capacidad de decisiones acertadas, de mantenernos en integridad y auto-regulación, a la vez disfrutar junto a los demás.



Sexta sesión

Miércoles 06 de Abril

Ejercicios y Técnicas de Yoga para desarrollar resiliencia, paciencia y fortalecimiento del sistema nervioso en los adultos que estén compartiendo con niñ@s y jóvenes en sus diferentes contextos de desarrollo, especialmente en el espacio escolar.

Preguntas y respuestas.



RELATORA:



Inderjit Kaur / Rosa Blondel

Profesora de Kundalini Yoga desde el año 2000 y Fomadora Líder de Cursos Instructores KY Yoga con certificación internacional. Directora de yogaYI. www.yogayi.cl

Creadora del Programa de Instructores de Yoga Infantil impartido desde el 2010, realiza normalmente especializaciones y talleres para adultos que compartan el mundo infantil.

VALORES

Pagos estudiantes Chile: 108.000 pesos chilenos, a pagar por transferencia bancaria

Pago estudiantes fuera de Chile: 135 dólares USA a pagar por PAYPAL

Consulta por facilidades de pago

Las sesiones serán grabadas y estarán a tu disposición durante dos meses, para que puedas volver a revisar.

Te entregaremos un documento PDF con todos los ejercicios practicados en la Capacitación.

Estaremos a tu disposición durante el tiempo de capacitación para apoyar y responder cualquier duda o consulta.

Escríbenos a contacto@yogayi.cl para entregarte detalles de inscripción. (transferencia bancaria y cta. paypal)

*Los niñ@s y jóvenes son seres sensibles, con antenas de alta potencia,
que perciben todo a su alrededor, lo concreto y lo imperceptible. Y.B.*

