

Seminario Meditación Infantil-Juvenil online 2022

Adquiere herramientas teórico-prácticas para ser un Guía en Meditación Infantil-Juvenil y guiar a niñ@s y jóvenes en la experiencia del auto-conocimiento.

Si le enseñáramos meditación a cada niño de 8 años, eliminaríamos la violencia del mundo, en una sola generación. Dalai Lama



¿A quién va dirigido?

A todo adulto que desee integrar la Meditación en la experiencia del mundo infantil-juvenil en cualquiera de sus contextos de desarrollo. (madres/padres/docentes/educadores/psicólogos/terapeutas, etc.).

¿Que necesitas para inscribirte?

- El profundo anhelo de acompañar a niñ@s y jóvenes en sus procesos de desarrollo, compartiendo técnicas y enseñanzas en torno a la meditación.

No es necesario experiencia previa ni en yoga ni en meditación. Sí la tienes sin duda ya tienes una vivencia con esta técnica y seguramente esta capacitación te ayudará a profundizarla en conceptos y prácticas. Y si no la tienes también podrás incorporarla a tus rutinas enriqueciendo tu propia experiencia.

- Planificar tu tiempo para que puedas participar activamente y sin interrupciones.
- Tener activa la plataforma ZOOM en tu computador, teléfono o tablet.

Objetivos generales:

Compartir conocimientos teóricos y prácticos de Meditación junto a una metodología adecuada a cada tramo etario y así poder entregar este conocimiento al mundo infantil-juvenil.

Programa general

En cada sesión de trabajo también se incluyen meditaciones especialmente seleccionadas para el adulto que comparte con niñ@s y jóvenes en sus distintos etapas y contextos de desarrollo, meditaciones que potencien paciencia, compasión, mente neutral y refuercen fortaleza del sistema nervioso.

Primera sesión

Miércoles 4 de mayo. 19.30 a 21.00 pm

- Introducción a la Meditación
- La mente y sus características
- Categorización general de la mente
- Qué es la Meditación según las enseñanzas del Kundalini Yoga y que tiene en común con otras escuelas espirituales.
- Mindfulness y desarrollo de la compasión. Hacia una Educación para la paz y conciencia.

Segunda sesión

Miércoles 11 de mayo 19.30 a 21.00 pm

- Preparándonos para meditar: Cual es el mejor espacio, tiempo y actitud para comenzar a meditar.
- Importancia y significado del rito
- Meditando con mantras y mudras. (definiciones)
- Meditaciones para niñ@s entre 3 y seis años
- Comunicaciones celestiales
- Canti-cuentos

Tercera sesión

Miércoles 18 de mayo 19.30 a 21.00 pm

- Nociones básicas de neuro-ciencia en el desarrollo de los procesos mentales.
- Fases en el proceso meditativo
- Tiempos en el proceso meditativo
- Meditaciones para niños entre 7 y 11 años

- Meditaciones o ejercicios de concentración con elementos concretos y lúdicos para generar paz y armonía mental

Cuarta sesión

Miércoles 25 de mayo 19.30 a 21.00 pm

- Meditaciones para jóvenes a partir de 12 años
- Utilizando la respiración en los procesos de meditación.
- Meditaciones para generar auto-contención; auto-confianza; auto estima positiva; auto-regulación de impulsos, claridad mental.

Entrega de material de apoyo

Respondiendo dudas y consultas.

Material de apoyo

- Acceso a página web con las grabaciones de todas las sesiones realizadas, que quedarán a tu disposición indefinidamente.
- Te entregaremos un documento PDF con todo el material teórico y práctico. (documento virtual)
- Te compartiremos grabaciones de capsulas con contenidos específicos que te permitirán aprender y comprender diferentes meditaciones para compartirlas con seguridad y confianza.
- Grabación taller de Comunicaciones celestiales

Además, podrás participar durante todo el mes de mayo en las clases de Kundalini Yoga online de la escuela yogaYI, asistencia libre e ilimitada.

Valor del curso

40.000 pesos cl

Socios APKY 35.000 pesos cl

El pago se realiza vía transferencia bancaria a:

Rosa Blondel

RUT 8.313.350-3

Cta corriente Banco SCOTIABANK número 880911903

Mail: rosablondel@gmail.com

Asunto: Seminario meditación + tu nombre

También puedes cancelar por paypal mail: rosablondel@gmail.com

Certificación

Te entregaremos un certificado por tu participación en el curso otorgado por Escuela yogaYI acreditando tu capacidad para guiar sesiones de meditación a niñ@s y jóvenes.

Requisitos de certificación:

- Cumplir con entrega de bitácora de practica de meditación personal
- Tener compromiso económico al día.
- Asistencia 80%

Facilitadoras:

Inderjit Kaur:

Profesora de Kundalini Yoga desde el año 2000, certificación KRI. Directora de yogaYI, Santiago, Chile. Creadora del Programa Instructores Yoga Infantil-Juvenil, que se ha impartido durante 10 años de manera ininterrumpida formando a profesor@s de Yoga Infantil-Juvenil que hoy llevan esta disciplina a lo largo de Chile, Argentina, Ecuador y España. 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. Se ha desempeñado por más de 8 años en coordinación y ejecución, de los cursos de Yoga en Colegio Francisco Varela, cursos que pertenecen al currículo del colegio entre pre-kinder y tercero medio.



www.yogayi.cl contacto@yogayi.cl @yoga.yi +569 9243 5179