



Técnicas de Relajación y Respiración en el medio ambiente: EL YOGA COMO PROPUESTA EDUCATIVA

JUSTIFICACIÓN

YOGA es la "unión" primero con uno mismo y después con los demás. El niño se encuentra consigo mismo, aprende a conocerse y después a relacionarse y comunicarse con su entorno.

El Yoga es una actividad recomendada para todos los niños. La búsqueda del **equilibrio** y **armonía** constituye una buena base para que en el futuro disfruten de una vida alegre y saludable.

A través del Yoga los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, las situaciones conflictivas y la falta de concentración, reduciendo tensiones y favoreciendo el autocontrol.

Tanto para el niño inquieto o activo como para el tímido o vergonzoso, el Yoga le ayuda a canalizar su energía y a reafirmar su **autoestima**. Ayudará a los más activos a aprender a relajarse y concentrarse más, mientras que favorecerá que los más inhibidos y callados pierdan su miedo ante los demás y se abran al universo que les rodea.

Los niños y niñas que practican Yoga mejoran física, psíquica y moralmente.

OBJETIVOS

1- Introducir en las aulas y en las programaciones, técnicas de respiración y relajación que ayuden al alumnado a liberar tensiones físicas, mentales y emocionales, a través de la educación corporal consciente.

2- Favorecer la expresión, comunicación y el movimiento.

3- Promover el desarrollo integral a través de la actividad corporal.

4- Cultivar las capacidades de atención plena, concentración y relajación física y mental.

5- Introducción al masaje ayurvédico.

CONTENIDOS

-Educación corporal consciente: desarrollo integral de la capacidad corporal.

-Ejercicios de propiocepción, control de equilibrio, coordinación y sistema nervioso.

-Atención plena y concentración: observación y escucha del medio ambiente.

-Lecturas corporales y series prácticas.

-Cuentos de animales e historias relacionadas con elementos de la naturaleza.

-Estructura mental y espacial del esquema corporal.

-Técnicas de asana (ejercicios psico-físicos), pranayama (gestos psíquicos), bhandas (cierres energéticos) y técnicas de relajación y meditación.

METODOLOGÍA

- Metodología práctica desde la primera sesión formativa con el fin de mejorar nuestro mundo cognitivo, motriz y afectivo, a través de la actividad corporal.

- **PONENTE: JORGE SANTOS DEL BURGO**

Profesor titulado en la Federación Nacional de Yoga Sadhana. Profesor de Yoga especializado en profesorado.

CARACTERÍSTICAS

DESTINATARIOS: 20 plazas para docentes en activo del ámbito del Cpr de Plasencia

- Profesorado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria en activo, del ámbito de Plasencia.
- Resto de profesorado interesado en la materia.
- **Criterios de selección:** 1. Educación Infantil 2. Ed. Primaria 3. Ed. Secundaria.
- Plazas: mín 8 - máx 20
- En caso necesario se establecerá un orden alfabético, comenzando por la letra "C" (resolución de 24 de Abril de 2015, de la Dirección de función pública)

DURACIÓN, CALENDARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:

- **Caleendario: 27 y 28 de Mayo**
- **Horario:** Las sesiones se desarrollarán el Viernes 27 de Mayo (de 17:00h a 22:00h) y el Sábado 28 (de 9:00h a 14:00h y de 16:00h a 21:00 h)
- **Lugar de celebración:** Centro de Educación Medioambiental de Cuacos de Yuste.
- **Importante:**
.Es necesario asistir con ropa cómoda y traer esterilla y un cinturón o foulard.
.Los asistentes que deseen alojarse (pernocta del viernes y manutención: cena, desayuno, comida y merienda) en el CEA, abonarán al mismo 12,75 € al comienzo de la actividad.

EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN:

- Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia. (D.O.E. 04/11/2000).
- **HORAS: 15 horas, 1,5 créditos.**

ASESOR RESPONSABLE:

- Virginia Blázquez González. Asesora CPR de Plasencia.

INSCRIPCIONES:

- A través de la ficha de inscripción electrónica de la página web del CPR.
- Para cualquier consulta llamar al teléfono 927017947
- E-Mail: cprpla.asesoria1@edu.gobex.es
- El plazo de inscripción finaliza el día **24 de Mayo**
- La lista de admitidos saldrá publicada en la página web CPR el **25 de Mayo**.

Para más información, visita nuestra página WEB <http://cprplasencia.juntaextremadura.net>



Unión Europea



Fondo Social Europeo
Una manera de hacer Europa