



CONVOCATORIA DE ACTIVIDAD DE FORMACIÓN PLAN DE FORMACIÓN 2013 - 2014. SECCIÓN DE FORMACIÓN

Título: YOGA EN LA ESCUELA

Modalidad: Curso

Etapas: Infantil y Primaria

Dirigido a: Pamplona- Profesorado de Infantil y Primaria

Justificación: Esta actividad de formación trata de enriquecer las vivencias de los niños y las niñas con elementos creativos y armónicos, que despierten todas sus potencialidades internas, sus cualidades, sus virtudes (capacidad de relación interpersonal, creatividad, alegría, entusiasmo, comunicación, visualización, capacidades físicas y corporales...)... y a la vez crear situaciones de compensación a todo ese mundo interior, que a veces está muy cargado de preocupaciones, de ansiedad o angustia.

Planteamos una forma lúdica de ir habituándoles a generar armonía, consciencia y bienestar dentro de ellos.

Todo lo que los niños ven, oyen y sienten a su alrededor, son capaces de absorberlo y de integrarlo con una gran facilidad y rapidez, tanto si es positivo, como si es negativo.

La receptividad y capacidad de cambio está en toda su magnitud en el niño. Son seres totalmente moldeables. De ahí que sea tan relevante el tipo de influencia que reciben y cómo se les orienta.

En este curso se proponen prácticas y actividades que son fundamentales para el correcto y armónico desarrollo psicofísico de los niños en edades comprendidas entre 3 y 12 años. Dichas actividades pretenden la adquisición de consciencia corporal mediante fórmulas extraídas del Yoga físico, que es un método con profundas y eficaces aportaciones relacionadas con el proceso de armonización cuerpo-mente.

Objetivos:

- Aportar al profesorado herramientas para relajar a pequeños colectivos de niños.
- Conocer métodos para que el niño tome conciencia de coordinación de respiración y movimiento. Importante para el adecuado desarrollo mental del niño.
- Aprender técnicas para que el niño descubra por sí mismo el bienestar psicofísico.

Contenidos:

- Técnicas de liberación de tensiones.
- Movimientos y danzas de desbloqueo energético.
- Movimientos inductores del estado de relax.
- Posturas en movimiento (Karanas) y estáticas (ásanas), de equilibrio-fuerza, elasticidad-coordinación, enérgicas y auto observación.
- Metodología respiratoria (Pranayama). Aplicaremos siete técnicas esenciales adecuadas a la edad infantil.
- Diversas prácticas físicas y psíquicas de relajación.
- Métodos de concentración de la energía mental.
- Prácticas de masaje y automasaje infantil, ejercicios de contacto.
- Los juegos y técnicas de la risa como terapias relajantes.
- Juegos de relación interpersonal, liberadores de la tensión psicofísica.
- El Yoga de los animales.
- Visualizaciones creativas.



Metodología: Los participantes asistirán a 7 sesiones teórico-prácticas generales con el ponente en las que experimentarán sobre las propuestas que posteriormente llevarán a cabo en las aulas con el objetivo de desarrollar las capacidades individuales de niños y niñas.

Ponente: Leire Mandiola. Profesora de yoga y experta profesora en técnicas psicofísicas de relajación.

Responsable: Izaskun Fernandez de las Heras, asesora del CAP de Pamplona
E-mail: primaria3.cap.pamplona@educacion.navarra.e. Tfno: 948291711

Lugar: IES Basoko

Duración: 15 h.

Fechas de las sesiones presenciales:

- 16, 23 y 30 de Octubre
- 13 y 20 de Noviembre
- 11 y 18 de Diciembre

Horario:

- De 17:00 A 19:00: 16, 23 y 30 de octubre, 13 y 20 de noviembre
- De 17:00 a 19:30: 11 y 18 de diciembre

Periodo inscripción: El último día para inscribirse será el 10 de octubre

Nº Plazas: 35

Nº mínimo asistentes: 20

Requisitos: Los asistentes deberán acudir con manta, ropa muy cómoda, calcetines gruesos y una esterilla.

Criterios de selección de asistentes:

- No haber asistido el curso pasado a esta formación
- Posibilidad de impartir a continuación en el centro esta formación
- Orden de inscripción

Idioma: Castellano

Notas:

- Es imprescindible consignar en la inscripción un correo electrónico activo y personal.
- La lista de admitidos a esta actividad se publicará, en el menor plazo posible desde la fecha de finalización de inscripciones en la página:

http://dpto.educacion.navarra.es/formacionprofesorado/index.php?option=com_dmarticlesfilter&view=articles&Itemid=389&lang=es