

Curso yoga aula

Focalizado en estrés y emociones

Te invito a nutrirte de maravillosas herramientas del yoga para ayudar a tus alumnos, hijos o a ti mismo a gestionar de mejor forma las emociones y hacer frente al estrés de la vida diaria de una forma entretenida y lúdica cultivando el tesoro más importante que es el aprender a cuidarnos y a amarnos, las mayores herramientas para la vida que podemos enseñar.



¡Transforma el ambiente de tu sala con una nueva mirada de tus alumnos como seres únicos e integrales entregándoles lo que realmente necesitan para aprender felices!

Este curso intensivo te servirá para realizar pausas que los inviten a relajarse los días lunes, a conectarse con su cuerpo cuando están muy inquietos, a preparar la mente para el aprendizaje frente a un desafío mayor, a bajar la ansiedad frente a una prueba, a energizarse cuando están medios dormidos, etc.

También te daré todos los pasos para aprender a realizar una estructura de una rutina Anuraga que te permita hacer rutinas cortas o medianas.

Algunos de los beneficios de yoga en los niños y ambientes escolar son:

- Bajar niveles de ansiedad.
- Fomentar la empatía.
- Calma y relaja.
- Desarrolla el autocontrol.
- Prepara el cerebro para el aprendizaje.
- Aumenta la concentración y memoria
- Ayuda a hacer frente al estrés.
- Regula las emociones.



Contenidos y material

Este es un curso Intensivo que incluye un módulo en forma de jornada de 4 horas y media que puedes escoger en modalidad online o presencial + dos módulos con clases grabadas y material que puedes ver a tu ritmo, idealmente antes de la jornada.

Contenidos

Clase I (clase grabada teórica)

- Yoga
- Yoga Aula

- Beneficios del yoga

Clase II (clase grabada teórica y práctica)

- Yoga en cada etapa de la infancia y adolescencia.
- Pilares del yoga.

Clase III (Jornada teórica y práctica online directo o Presencial)

- Estrés y emociones en la Infancia
- Asanas
- Respiración.
- Mindfulness
- Estructura de una rutina

Material:

- 2 lecturas complementarias.
- 2 videos con ejemplos de pausas; uno para activar y uno para relajar.
- 3 manuales; asanas (video de apoyo), respiraciones (video de apoyo) y mindfulness.
- 1 dado con posturas en silla.
- PPT de la clase.
- Set de tarjetas de posturas en silla y suelo.
- Set de tarjetas saludo al sol + afiche.



Metodología:

Este curso incluye nuestro particular estilo de yoga Anuraga que se acompaña de un enfoque Montessori en la mirada del niño y filosofía.

Todo lo que trabajaremos será teoría y práctica a través de canciones, kirtán (bailes) asanas en silla, suelo, en pareja y en grupo, juegos, respiraciones, mantras y dinámicas mindfulness.

Programa de la Jornada

10:00 Bienvenida y saludo.

10:15 Tema 1: **Estrés y Emociones.**

10:40 Tema 3: **Respiración, Conectando con mi sentir**, ejercicios prácticos para introducir a los alumnos y ejercicios de respiración para estrés y emociones.

11:20 Pausa

11:45 Tema 4: **Asanas, Habitando nuestro cuerpo**, ejercicios prácticos de introducción y posturas para estrés y emociones (en secuencia, en grupo, individual, en silla, en suelo y parejas)

12:40 Pausa

12:45 Tema 5: **Mindfulness, Mi mente en el Presente**, juegos y ejercicios.

13:20 Tema 6: **Estructura de una rutina.**

13:40 **Entrega de Certificados y responder preguntas.**

14:15 **Cierre.**

Cada tema incluye teoría y práctica a través de ejercicios, juegos, canciones y dinámicas para aprender significativamente y practicar con los peques.



¿Quién imparte este curso?



Evelin Rojas Reyes

- Instructora de Yoga Escuela Ananda Marga
 - Guía Montessori CEM
 - Asistente Montessori AMI
 - Coach Life en Psicología Positiva
 - Especialidad en mindfulness infantil.
 - Terapeuta flores de Bach
 - Creadora de Anuraga.
-

Algunos comentarios sobre este curso son...

"Me engrandeció mi ser, ahora tengo otra mirada de enseñanza para mis estudiantes"

Richard Segovia, Profesor.

"Me han servido mucho las respiraciones sobre todo la del botón de la calma. A los niños les encanta"

María Serrano, Educadora de párvulos.

"Aplicando full lo aprendido, mil gracias por tanta generosidad"

Andrea Becerra, guía Montessori Taller 1.

INFORMACIÓN

Fecha Jornada online directo clase práctica: sábado 4 de mayo
vía ZOOM

Horario: 9:30 a 14:00hrs.

Cupos limitados: 25 personas.

Inversión: ~~36.000~~ pesos chilenos / 45 USD.

VALOR ANIVERSARIO ANURAGA: 25.000 / 36 USD vía PayPal, hasta el 25 de abril

Fecha Jornada Presencial: 18 de mayo.

Lugar: Providencia, Santiago de Chile.

Horario: 9:30 a 14:00hrs.

Cupos limitados: 15 personas

Inversión: ~~46.000~~ real, **VALOR OFERTA ANIVERSARIO:** 32.000 hasta el 25 de abril

FORMAS DE PAGO: PUEDES CANCELAR A TRAVÉS DE LA PÁGINA (PEDIR LINK DE PAGO) O CANCELAR VIA TRANSFERENCIA A:

CTA RUT 13.064.698-0

BANCO ESTADO

EVELIN ROJAS

ROJAS.EVELIN@GMAIL.COM

PUEDES ABONAR LA MITAD DEL PAGO A TRAVÉS DE TRANSFERENCIA.

ES IMPORTANTE CONTACTARSE ANTES DE REALIZAR LOS PAGOS PARA VER DISPONIBILIDAD DE CUPOS.

Dirigido a: Educadores, Profesores, Psicopedagogos, mapadres y todo aquel que trabaje con peques principalmente en contexto educativo.

Organiza: Anuraga, Apoyo Integral Infantil.

Contacto: rojas.evelin@gmail.com / +569 66361652

Instagram: @anuraga_yogamontessoriflores

web: anuraga.cl



