



# FORMACIÓN YOGA PARA NIÑXS

ADAPTA Y MODIFICA TUS CLASES DE YOGA  
**#YogaParaTodxs**



## Contenidos de la formación



- ¿Qué es el yoga para niños?
- Beneficios de la práctica
- Tipos de aprendizaje
- Clases según la edad
- Manejo de las emociones en la infancia
- Acompañamiento de los niños desde la mirada del adulto
- La figura del profesor/a
- Asanas con enfoque infantil (con dibujos hechos a mano y diversidad de niños y niñas)
- Secuencia de yoga para niños
- Animales, objetos y elementos naturales en las asanas
- Cómo evitar lesiones
- Música, Juegos y Yoga
- Terapias expresivas y arte
- Técnicas de dinamización vs relajación
- Mudras y mantras y chakras
- Tipos respiración para niños (Pranayama)
- Visualización, meditación y mindfulness
- El rincón de pensar
- Adaptar nuestras clases: diversidad funcional
- Saludo al sol en silla para niños
- Yoga en Familia
- Yoga en el aula
- Plantillas para colorear y descargar

“Cuando un niño se siente seguro de sí mismo, deja entonces de buscar la aprobación de los adultos a cada paso.” -María Montessori





## ¿Qué esperar de este curso?

El **Yoga para niñxs** es una oportunidad para ayudar a los más peques a relajarse, a ser conscientes de su propio cuerpo, a encontrar su equilibrio y a la vez aumentar su capacidad de aprendizaje, atención, percepción y memoria.

Acercar a niños y adolescentes la práctica del yoga, la relajación, la respiración consciente, la meditación o el mindfulness se está popularizando cada vez más en centros y escuelas de todo el mundo, dando lugar a numerosos casos de éxito en los que los niñxs mejoran su rendimiento académico y la convivencia en las aulas.

Este curso va dirigido a profesores de yoga, padres, educadores, docentes y todas aquellas personas que quieran adentrarse en el yoga infantil y entender que es un gran instrumento para educar a los niñxs desde la autoconsciencia.

En esta formación descubrirás que los niñxs pueden canalizar su energía de una manera lúdica y divertida, mientras practican asanas, cantan mantras y descubren diferentes técnicas de respiración y relajación. Entendrás lo importante que resulta acompañar las emociones de los más pequeñxs y aprenderás técnicas y terapias que te permitan ayudar a manejarlas.

Desde **Yoga Sin Fronteras** visibilizamos la diversidad y por eso las ilustraciones de nuestro manual de estudio son niños y niñas que no siguen el patrón al que estamos acostumbrados. Aprenderás a adaptar tus clases según las necesidades de tus alumnos, a diseñar una clase según la edad y un saludo al sol en silla. Las profesoras y voluntarias de YSF tenemos experiencia con diferentes entidades y asociaciones que luchan por la inclusión de los niñxs y eso mismo queremos reflejar también en ésta formación.



\*Esta formación es impartida durante 10 días consecutivos, consulta las fechas de la próxima edición.



[yogasinfronteras.org](http://yogasinfronteras.org)

## Equipo Formación Yoga Para Niñxs

**Jessica García,**

### Yoga para niñxs y asanas con enfoque infantil



Jessica inició su formación profesional en yoga en el Instituto Filosófico de Autoconciencia, abriendo con ello la puerta a la autoindagación, la conciencia y la grandeza que acompañan todas las enseñanzas de la tradición. El yoga siguió conquistando cada parte de su vida, y buscando herramientas para afrontar las dificultades de la maternidad, en 2017 se formó como profesora de Yoga para Educar® por El Yoga Educa y ahora trabaja como profesora de Yoga Prenatal.

Colabora con Yoga Sin Fronteras ofreciendo clases a jóvenes y niños en el Casal dels Infants y su ilusión es expandir y compartir su práctica como antídoto a la desconexión que experimenta gran parte de la humanidad. Su práctica combina elementos del yin yoga y del yoga restaurativo, pues para Jessica ésta es una práctica totalmente terapéutica.

### **Eva Marini, Yoga para niñxs y diversidad funcional**

Eva es psicóloga especializada en psicopatología y neuropsicología clínica, aunque la mayor parte de su carrera profesional la desarrolla realizando proyectos de gestión de talento para la administración pública. Después de varios años siendo practicante de yoga decide certificarse como profesora, con el interés de profundizar en su conocimiento, especialmente en cuanto a filosofía.

Más tarde, empieza a impartir clases, transmitiendo siempre el yoga como un estilo de vida y un viaje hacia la conciencia y la introspección, más allá de la práctica física.

Su curiosidad por el mundo de los sueños le lleva a certificarse, también, como instructora de yoga nidra. Desde su mirada siempre integradora, entiende que el yoga debe ser una herramienta al alcance de todas las personas, por eso, actualmente es profesora de yoga para personas con diversidad funcional, concretamente, personas con TEA.



## Equipo Formación Yoga Para Niñxs



### **Meritxell Martorell:**

#### **Filosofía, pranayama y meditación para niñxs**

Meritxell es profesora de yoga y periodista. Trabaja como profesora de formaciones de Vinyasa Flow y Filosofía en Sampoorna Yoga. Ha estudiado más de 1000 horas de yoga y ha impartido clases y formaciones en distintas escuelas y con distintos colectivos. Ha trabajado como profesora de yoga con personas refugiadas, mujeres maltratadas, personas de la tercera edad, gente con adicciones y niñxs en orfanatos. Ha cursado una formación de 200 horas de Yoga para niños con Yoga Maya Kids y es la fundadora de Yoga Sin Fronteras. El yoga es para ella una práctica que debería llegar a cualquier persona, especialmente a los colectivos más vulnerables.

### **Lucía Hernández: Terapias expresivas y arte**

Lucía ha estado comprometida con la educación de niñxs durante diez años, y ha logrado enlazar la educación con el yoga, y este a su vez, con el arte y la música, para llevarlo a diferentes colectivos de manera inclusiva.

Inició su práctica de yoga en 2016, percibiéndolo como un medio idóneo para el bienestar emocional-físico y la inclusión social, decidió formarse como instructora de yoga, obteniendo hasta el momento, las siguientes acreditaciones: Yoga para niños y niñas 200h. Yoga Prenatal 140 h. Yoga para la inclusión 60 h. Yoga y embarazo 60h.

Además, Lucía es Licenciada en Educación Especial, máster en Psicopedagogía y cuenta con diversas formaciones en Terapias expresivas: Musicoterapia, Arteterapia y Danzaterapia.

Sus clases de yoga para niños y niñas se caracterizan por emplear estrategias de expresión creativa desde la música y el arte, y así lograr que cada individuo participe desde sus posibilidades.





## Equipo Formación Yoga Para Niñxs

### Gala Montseny:

#### **Principios del yoga para niñxs y Yoga en Familia**

Gala se implica en todo aquello que genere un cambio positivo en el mundo o en las personas, por ello ha dedicado más de 14 años de su vida profesional al trabajo en organizaciones de ayuda humanitaria y acción social. Hace 13 años conoció el Yoga y se convirtió en una de sus grandes herramientas de bienestar emocional, espiritual y mental, haciendo la formación de 200 horas de profesora de Hatha Yoga. Cuando hace 7 años fue madre por primera vez, comprendió que para transformar positivamente el mundo el punto de partida era la infancia y poder ofrecerle herramientas tan poderosas como el Yoga para su crecimiento y desarrollo integral. Desde entonces se ha formado en Yoga y Mindfulness para niños con Delphine Guermeur "Yoga Kids" Zentro Barcelona, en Yoguitos, con Tere Puig en Yoga en Familia, Yoga prenatal y postparto y Yoga para Niños y Yoga Educa con Lidia Serra, además de otras formaciones relacionadas con el acompañamiento a la infancia. Gala ha impartido sesiones de Yoga para niños y familias en Centros de Yoga, en Escuelas y al aire libre en entornos naturales.



### Magalí Roca: Gestión emocional en la infancia

Magalí Roca es actriz y terapeuta Gestalt. Hace 5 años se formó como terapeuta infantil y en adolescencia y seguidamente cómo Acompañante filosófica.

Actualmente ejerce sesiones individuales con adultos especializándose en temas relacionados con la familia (conflictos con los hijos, mujeres separadas, educación respetuosa, conflictos con la pareja) y paralelamente trabaja en sesiones grupales dentro de las escuelas en educación emocional con los alumnos resolviendo conflictos que aparecen dentro del aula.

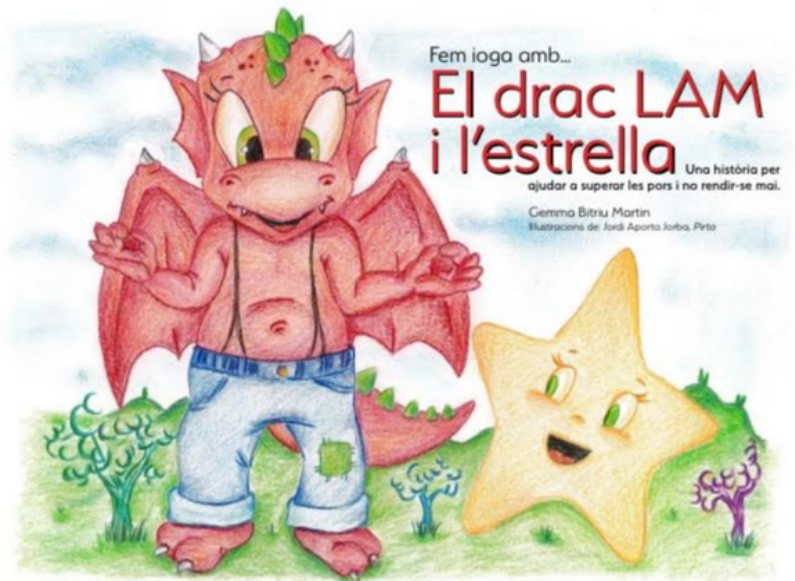
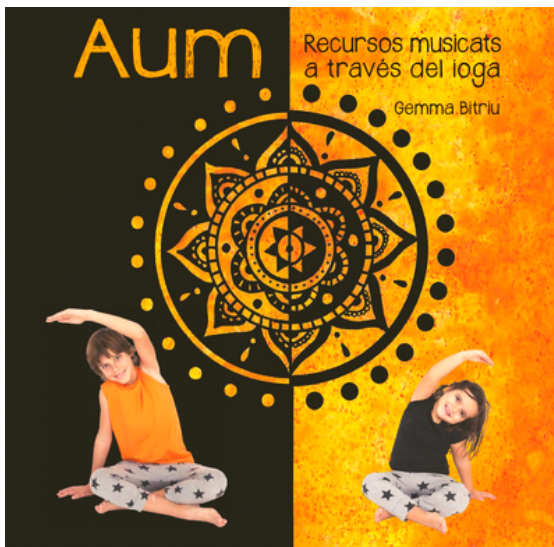


## Y la colaboración de

### Gemma Bitriu: Yoga en el aula



Gemma es maestra de educación infantil. Hace más de 18 años que practica yoga y 13 que lo aplica en las aulas con sus alumnxs. Se ha formado en diferentes escuelas de yoga de la educación. Rye, Eurye, El Yoga Educa, Yomu/Yogamusic, Curso Lotus en Aura Yoga, Khushi Yoga, Yogaseedsoflove, entre otros cursos de neurociencia, reiki, shiatsu, kinesiología, shantala... Es autora de la colección de cuentos "Puc Fer ioga" y del libro-cd "Aum, recursos musicats a través del ioga" y del cuento "Fem ioga amb... el drac Lam i l'estrella". Ha impartido formaciones en escuelas, talleres de Yoga en familia y talleres en bibliotecas. Actualmente es colaboradora de docents.cat, ofreciendo charlas y formaciones. Hace 10 años que es madre y también practica con sus hijos en casa. Le gusta crear sus propios materiales para las actividades relacionadas con el yoga para niños y niñas.



## Metodología y contenidos online

Ésta es una formación online que podrás cursar a tu propio ritmo a través del material audiovisual y descargable al que tendrás acceso.

**1. Material/ contenidos:** Todo el material para el curso, incluido el manual, se encuentra en la plataforma virtual. Es totalmente optativo imprimirlo o no (dependerá de tu estilo de aprendizaje), de lo contrario, puedes descargarlo y guardarlo.

**2. Soporte de las profesoras:** Para apoyar tu estudio, podrás acceder a la grabación de una sesión especial que cada profesora ofreció a los alumnos de la primera edición. Estas sesiones permiten ampliar el temario, revisar los contenidos y resolver las cuestiones más habituales. Si necesitas comentar algún tema adicional, puedes escribirnos un correo electrónico a [info@yogasinfronteras.org](mailto:info@yogasinfronteras.org) exponiendo tus dudas.

**3. Duración del curso:** La duración de la formación de Yoga para Niiñxs está pensada para hacerse en 10 días consecutivos, pero repetimos, dispondrás de todo el tiempo que necesites. Tendrás hasta 6 meses para enviar el examen.

**4. Horarios:** No hay horarios. Al tratarse de una formación en línea vas a disponer de mucha flexibilidad horaria. Podrás organizarte como mejor te vaya y ver los vídeos a tu ritmo. Lo importante es que disfrutes de esta maravillosa formación, que leas y practiques con calma y que aproveches los directos para consultar tus dudas.

**5. Certificado:** Recibirás un certificado propio de **Yoga Sin Fronteras** en colaboración con **Dhara Centro Holístico**.

**6. Comparte y difunde nuestro mensaje:** Yoga Sin Fronteras es una Organización sin ánimo de lucro. Si te formas con nosotros estás ayudado a que nuestra labor social siga adelante. Síguenos en instagram y apoya nuestra misión: [@yoga\\_sinfronteras](https://www.instagram.com/yoga_sinfronteras) . Yoga es unión. Únete, comparte nuestro mensaje y etiquétanos en las redes.





**PRECIO DE LA FORMACIÓN: 290 euros**



**Pídenos más información para inscribirte:**

Email: [info@yogasinfronteras.org](mailto:info@yogasinfronteras.org)

Whatsapp: +34 635 69 15 94 (Meritxell) / +34 672 97 58 04 (Jessica)

