FORMACIÓN YOGA PARA NIÑXS

ADAPTA Y MODIFICA TUS CLASES DE YOGA

#YogaParaTodxs

Contenidos de la formación

- ¿Qué es el yoga para niñxs?
- Beneficios de la práctica
- Tipos de aprendizaje
- Clases según la edad
- Manejo de las emociones en la infancia
- Acompañamiento de los niñxs 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 niñxs
- 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 niñxs (Pranayama)
- Visualización, meditación y mindfulness
- El rincón de pensar
- Adaptar nuestras clases: diversidad funcional
- Saludo al sol en silla para niñxs
- 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 Monterssori

¿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 ésta 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. Entenderás 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.

Casal dels Infants · escolaLexia · SUPER ACCIÓ INSERCIÓ - ESPORT - EDUCACIÓ · JUNTS AUTISME FUNDACIÓ

*Esta formación será impartida durante 10 días consecutivos del **17 al 27 de Abril de 2021**.

Equipo Formación Yoga Para Niñxs

<u>Jessica García</u>,
Yoga para niñxs y asanas con enfoque infantil

Jessica inició su formación profesional en yoga en el Instituto Filosófico de Autoconomiento, 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.

<u>Eva Marini</u>, 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 consciencia 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

<u>Meritxell Martorell</u>:
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.

<u>Lucía Hernández:</u> 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 Midnfulness 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

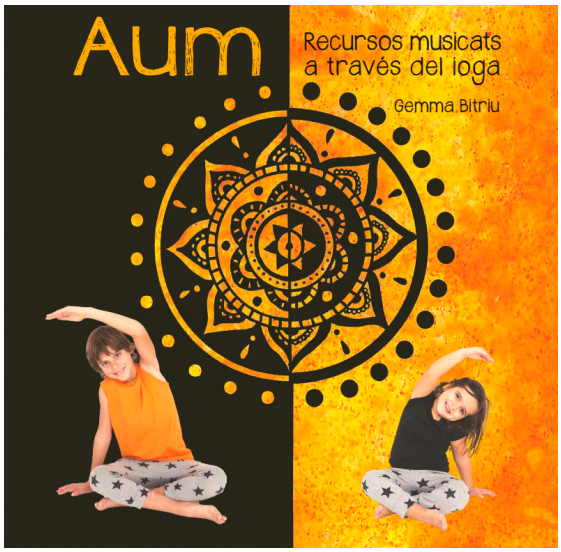
Magalí Roca es actriz y terapeuta Gestalt. Hace 5 años se formó como terapeuta infantil y en adolescencia y seguidamente cómo Acompañante filosófica.

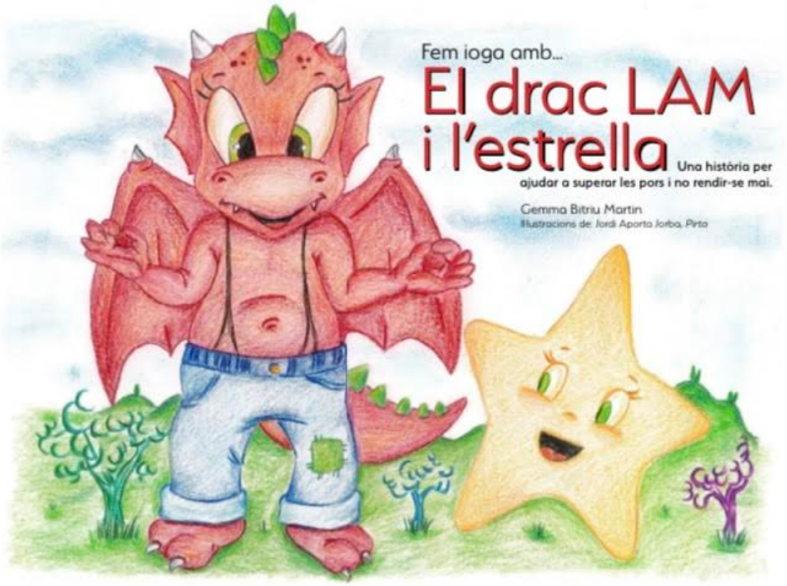
Actualmente ejerce sesiones individuales con adultos especializándose en temas relacionados con la família (conflictos con los hijos, mujeres separadas, educación respetuosa, conflictos con la pareja) y paralelamente trabaja en sesiones grupales dentro de las escuelas en educación emocional con los alumnos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

Y la colaboración de

<u>Gemma Bitriu:</u> Yoga en el aula

Gemma es maestra de educacion infantil. Hace mas 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 educacion. Rye, Eurye, El Yoga Educa, Yomu/Yogamusic, Curso Lotus en Aura Yoga, Khushi Yoga, Yogaseedsoflove, entre otros cursos de neurociencia, reiki, shiatsu, kinesiologia, shantala... Es autora de la col.lección 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 família y talleres en bibliotecas. Actualmente es col•laboradora 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

1. Sesión de bienvenida / orientación: Habrá una sesión en directo el día de inicio del curso. En esta reunión nos presentaremos y ofreceremos información general del curso y de la plataforma online, así como una sugerencia de estudio de todo el material y contenidos. También será una oportunidad para conocer a otros estudiantes y preguntar cualquier duda antes de empezar con la formación online.

2. 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.

3. Directos: Durante la formación ofreceremos directos con las distintas profesoras. En los directos, que serán habitualmente a las 18h via Zoom, podréis compartir vuestras experiencias y preguntas, resolveremos todas vuestras dudas respecto al curso. Los directos se quedarán grabados y los compartiremos en la plataforma, por lo que si no puedes asistir a ellos (o estás cursando la modalidad de curso sin directos) tendrás de igual forma acceso a estas sesiones.

4. 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.

5. 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.

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

7. Consultas durante el curso: Para consultas sobre el contenido académico puedes contactar al correo general de **info@yogasinfronteras.org**

8. 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** . Yoga es unión. Únete, comparte nuestro mensaje y etiquétanos en las redes.

Precio y reservas

PRECIO DE LA FORMACIÓN: 345 euros*

Plazas limitadas

- Número de cuenta: **ES10 1465 0120 37 1730840493**
- Puedes realizar también un BIZUM al **672975804** (Concepto Yoga Niñxs)
- Una vez tengas el comprobante envíalo a **info@yogasinfronteras.org** con tu nombre y apellidos. ***(Importante enviarlo al mail, no al Whats app o IG)***

Más info:

Email: jessica@yogasinfronteras.org

Whats app: +34 672975804 (Jessica)

(*) *Puedes reservar tu plaza en cualquier momento mediante el pago del 15% del importe total. Deberás completar el pago completo hasta 2 días antes de que empieze de la formación.*

En caso de que quieras cancelar tu plaza, debes hacerlo como máximo hasta 15 días antes del inicio. La reserva no será reembolsable, el pago restante se devolverá al 100%.