

STE-Rioja
organiza el curso

“YOGA EN EL AULA”

OBJETIVOS

- Dotar al docente de herramientas y técnicas para introducir en el aula el yoga, también para su beneficio (laboral y personal)
- Que el docente trabaje estas herramientas en el aula genera un espacio de más calidad y favorece el desarrollo integral de cada alumno.

CONTENIDOS

- Qué es el yoga y cuál es la finalidad en aula
- Consciencia respiratoria y técnicas respiratorias
- Asanas: Preparación corporal, posturas básicas
- Conseguir una correcta higiene física, una buena actitud mental y una canalización de las emociones.
- Interiorización y relajación
Fomentar pequeños espacios de relajación permiten al cerebro digerir y asimilar las informaciones recibidas.
- Dharana: Concentración y atención plena.
Centrar la atención. Técnicas para mejorar la concentración y el rendimiento escolar.

METODOLOGÍA:

Se combinarán los ejercicios prácticos con la teoría y la puesta en práctica en aula.

MATERIAL NECESARIO:

- Chándal o ropa cómoda
- Calcetines.
- Cojín y esterilla.

PONENTES:

NURIA TOBES MARTINEZ

Escuela Avagar en Madrid.

MAMEN BEZARES

Instructora de yoga para niños y adultos en la escuela Mahashakti.

DESTINADO a: Docentes de Infantil y Primaria de Centros Públicos de La Rioja (preferentemente en activo)

LUGAR: C.E.I.P. San Francisco.
C/ San Francisco 5, 26001 Logroño

DURACIÓN: 20 horas **Nº de PLAZAS:** 20

MATRÍCULA: 35 € afiliados. 50 € No afiliados

CALENDARIO Y HORARIO:

NOVIEMBRE						DICIEMBRE			
Jv	Mt	Jv	Mt	Jv	Mt	Jv	Mt	Jv	Mt
8	13	15	20	22	27	29	4	11	13
De 17:00 a 19:00 horas									

CRITERIOS DE ADMISIÓN: Orden de inscripción.

INSCRIPCIONES:

Hasta las 23:59h del día 29 de octubre de 2018. Las solicitudes pueden enviarse por correo (info@sterioja.es) o en mano en la sede del STE-Rioja. (C/ Vara de Rey,55-1º C)

(La solicitud podéis descargarla de nuestra página web si no está junto a esta información)

ADMITIDOS/AS:

A las personas admitidas se les enviará un correo electrónico el 31 de Octubre de 2018 o podéis llamar al teléfono indicado (941 256455)

Para tener derecho a la **CERTIFICACIÓN** del curso la asistencia debe ser, como mínimo, del 85% de la duración total del mismo