

PROGRAMA

*Mindfulness  
& Yoga*

PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN LA NIÑEZ  
6ª Edición

**8 horas**

**E-learning Asincrónico**

# Contenido

## Módulo 1.

¿Qué es Yoga y cuáles son sus beneficios?

Origen, corrientes, yoga para la niñez

## Módulo 2.

Posturas de Yoga en la niñez

21 Posturas de pie y en suelo

## Módulo 3.

Como el yoga ayuda a educar las emociones

Las 6 emociones básicas, chakras, posturas de yoga que permiten gestionar mejor las emociones en la niñez, técnicas para educar las emociones (control emocional).

## **Módulo 4.**

**Herramientas para una clase de yoga exitosa**

**Mantras, mudras, actividades de una clase de yoga**

|

## **Módulo 5.**

**Narración de cuentos**

**Yoguicuentos**

## **Módulo 6.**

**Ejercicios de concentración y Mindfulness**

**Atención plena en la niñez**

## **Detalles**

**Debes realizar el estudio del curso de forma autónoma desde el aula en el horario que te acomode.**

En tu sesión encontrarás material de estudio y videos de la especialista en cada módulo. Contarás con una profesora tutora que responderá todas tus dudas y consultas. Cuando te sientas preparada/o nos avisas y te habilitamos la evaluación que debes contestar en línea. Tendrás un mes para acceder y terminar el curso, una vez al mes como actividad optativa nos reuniremos en un encuentro para conocernos y compartir experiencias.

## Evaluación

Para aprobar se exige obtener 75% o más en el resultado de la evaluación.

Se envía por e-mail **Certificado de Capacitación** con el nombre del participante, una vez aprobado el curso.

**Nuestros cursos o talleres están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.**

**Centro de Capacitación Alicap está reconocido por Sence para impartir cursos con franquicia tributaria.**





**CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP**  
Av. Exequiel Fernández 3397, Macul, Santiago

Contacto: 942089262

[contacto@otecalicap.com](mailto:contacto@otecalicap.com)

[www.otecalicap.com](http://www.otecalicap.com)