

técnicas de
YOGA
Retorno
a las aulas

CON ENFOQUE EN CONTENCIÓN EMOCIONAL

10 horas

E-learning Asincrónico

Contenido

- ¿Por qué Yoga en los niños?
- ¿Qué es Yoga y cuáles son sus beneficios?
- Posturas de Yoga en la sala de Clases
- Posturas de pie y en silla
- Respiración consciente
- Ejercicios de Respiración
- ¿Cómo ayudar a los niños a concentrarse?
- Técnicas que favorecen la concentración
- ¿Cómo ayuda el Yoga a la diversidad en la sala de clases?
- El Yoga como herramienta para mejorar la armonía en el aula
- Estructura de Clase de Yoga en el aula
- ¿En qué momento aplicar lo aprendido?
- Educación Emocional

- **Regulación, conciencia y vocabulario emocional.**
- **Cómo educar las emociones**
- **Cómo puedo ayudar a mis alumnos desde el plano de las emociones**
- **Ejercicios de concentración y Mindfulness**
- **Atención plena en la niñez**
- **Tips para trabajar el Yoga en el Currículo (clase a clase)**
- **Anexo: Posturas**

CONTENIDO ESPECIAL

- **Yoga y Mindfulness en ambientes educativos virtuales**
- **Herramientas para ser aplicadas durante las clases a distancia online**

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 terminar el curso (desde que te inscribes), pero podrás acceder a él durante todo este año.

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.

OTEC ALICAP





CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP
Av. Exequiel Fernández 3397, Macul, Santiago
Contacto: 942089262
contacto@otecalicap.com
www.otecalicap.com