

PROGRAMA

*Mindfulness
& Yoga*

PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN LA NIÑEZ

12 horas

Presencial - 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

Comienza el 2 Diciembre con 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.

El sábado 4 de Diciembre nos reuniremos por 3 horas de forma presencial.

Luego continúas con tu estudio personal por el aula hasta el viernes 17 que tendrás tu evaluación final.

¿Qué haremos en nuestra clase presencial?

Jornada de 10:00 a 11:00 horas

1. ¿Qué es el yoga? Y sus beneficios
2. Posturas de yoga para la niñez
3. Ejercicios de respiración para la gestión emocional

Descanso 30 minutos (puedes traer una colación, contamos con un espacio al aire libre para esta instancia)

Jornada de 11:30 a 13:00 horas

4. ¿Qué es el Mindfulness? Y sus beneficios
5. Actividades de mindfulness para la niñez (trae tus materiales)

6. ¿Qué son las emociones?

7. ¿Cómo el mindfulness ayuda a gestionar las emociones?

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

www.otecalicap.com