

PROGRAMA

Curso Certificado

Yoga

Pre adolescencia y adolescencia

30 horas

Sincrónico/Asincrónico

En este curso recibirás herramientas prácticas y efectivas para guiar prácticas de yoga desde la preadolescencia a la adolescencia.

Estarás capacitado para guiar sesiones individuales o grupales de yoga. Además de interiorizarte en el mundo emocional adolescente.

Dirigido a todo profesor/a, instructor/a, monitor/a de yoga.

Consta de 30 horas certificadas.

Contenido

MÓDULO 1: Cerebro preadolescente y adolescente.

Relatora: Carla Godoy Cabrera

- Cerebro en formación
- El trabajo del cerebro adolescente: APRENDER

MÓDULO 2: Preadolescencia y adolescencia

Relatora: María José Fuentes

- Particularidades de cada etapa del desarrollo.
- Comunicación efectiva y afectiva con preadolescentes y adolescentes.
- Encuadre y acuerdos para la práctica de yoga.
- Juegos para preadolescentes y adolescentes.

MÓDULO 3: Yoga para preadolescentes y adolescentes

Relatora: María José Fuentes

- Posturas en parejas y grupos.
- Respiración para la gestión de las emociones.
- Meditación en la vida diaria.
- Yamas y niyamas.

MÓDULO 4: Yoga Inclusivo para preadolescentes y adolescentes

Relatora: María José Fuentes

- Inclusión y diversidad
- Principios de una práctica de yoga para la inclusión
- Elementos inclusivos para la práctica con jóvenes

Detalles

Para este Curso certificado, tendrás acceso a nuestra Aula virtual desde el día Lunes 17 de octubre, pudiendo ver los módulos escritos y videos, las veces que necesites.

Tendremos 4 encuentros en vivo, on line, a través de zoom. Los cuales quedarán grabados y subidos a la plataforma, para que puedas volver a verlos. Los cuales tendrán como foco, resolver dudas de las clases y material que está disponible en el aula virtual.

Este curso es asincrónico y sincrónico. Lo que te permitirá avanzar a tu modo.

El día Lunes 17 de octubre, recibirás tu usuario y contraseña para acceder a nuestra aula virtual. Y desde ya, podrás acceder a todo el material disponible.

Evaluación

Reglamento Evaluación

En este proceso de aprendizaje, te acompañaremos fielmente, para que logres un aprendizaje significativo y puedas aprobarlo con éxito.

| Tipo evaluación | Descripción | Porcentaje |
|------------------|---|------------|
| Evaluación final | Evaluación de contenido teórico, cargada en la plataforma, en fecha y horario acordado. | 100% |

Debes cumplir con un 75% mínimo de asistencia.

- Las inasistencias deben ser justificadas a través de correo: contacto@otecalicap.com. DURANTE EL MISMO DÍA, A MÁS TARDAR 24 HORAS DESPUÉS. LUEGO DE ESTE PLAZO, SE CONSIDERA INASISTENCIA.
- Toda inasistencia sin justificar, será considerada como tal INASISTENCIA.

A continuación, verás las fechas para cada encuentro, su horario y detalles:

| Fecha | Módulo o Encuentro | Relatora | NºHoras | Horario |
|--------------------------------|---|-----------------------|--------------|------------------------------------|
| 17/10 Acceso a aula virtual | Envío de usuario y contraseña para entrar | Encargada Otec Alicap | | Durante el día |
| 19/10 miércoles | Encuentro 1 | Carla Godoy | 2 | 19:00 a 21:00 hrs |
| 26/10 miércoles | Encuentro 2 | María José Fuentes | 2 | 19:00 a 21:00 hrs |
| 02/11 miércoles | Encuentro 3 | María José Fuentes | 2 | 19:00 a 21:00 hrs |
| 09/11 miércoles | Encuentro 4 | María José Fuentes | 2 | 19:00 a 21:00 hrs |
| 25/11 Viernes | Evaluación final escrita | Encargada de área | Todo el día. | Evaluación cargada a la plataforma |

EVALUACIÓN FINAL

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

Se envía por e-mail CERTIFICADO DE CAPACITACIÓN, con el nombre del participante, una vez aprobado el curso.

Relatores

María José Fuentes

Trabajadora Social e instructora de hatha yoga, yoga para niños, jóvenes y adultos.
Directora de Fén Yoga e impulsora de la Red de Yoga Infantil de Chile.

Carla Godoy Cabrera

Docente de Educación General básica. Profesora de Yoga y Mindfulness infantil.
Con estudios en Educación emocional y Crianza respetuosa. Cursando Diplomado en Neuroeducación.

Valor:

| Valor | | Fechas: |
|---|-----------------|------------------------|
| \$75.000 | Valor PRE VENTA | Hasta el 05 de octubre |
| \$90.000 | Valor Normal | Desde el 06 de octubre |
| \$130.000 (invita a una amiga/o) | 2 personas por | Hasta el 05 de octubre |
| Asegura tu cupo con: \$20.000 y paga el resto, hasta el 05 de octubre (corre sólo para valor preventa) | | |
| Paga en 2 cuotas: Cuota 1 \$50.000 hasta el 05 de octubre Cuota 2 \$50.000 hasta el 05 de noviembre | | |

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