



PROGRAMA

Mindfulness y Yoga

Para la Gestión emocional en la niñez

12 horas

Sincrónico/Asincrónico

En este Curso comenzarás a introducirte poco a poco en el mundo emocional infantil, de la mano del Yoga y Mindfulness, como herramienta de gestión emocional.

Estarás capacitado para gestionar momentos de desbordes emocionales, con las herramientas vistas en clases. Respiración consciente, posturas para la calma, conciencia emocional a través de la atención plena.

Dirigido a todo quien desee introducirse en el camino del yoga y mindfulness infantil, como herramientas de gestión emocional.

Consta de 12 **horas certificadas**. Entre la clase en vivo y acceso a nuestra aula virtual, con videos de apoyo y material descargable. Acceso a nuestra aula virtual hasta fin de año.

Contenido

Módulo 1: 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 en movimiento

- Yoguicuentos

Módulo 6. Ejercicios de concentración y Mindfulness

- Atención plena en la niñez

BONUS DE REGALO:

- Reto 21 días Mindfulness
- PDF 6 emociones básicas Chakrin
- PDF Libro para colorear con mi amigo Chakrin
- Playlist Spotify apoyo

Trabajo personal

Material de lectura, tareas, clases grabadas y análisis.

Relatora

Carla Godoy Cabrera

- Docente de Educación General Básica, con Mención en Lenguaje y Comunicación. Profesora de Yoga infantil desde el 2014.
- Con una amplia trayectoria en yoga y mindfulness para la niñez, guiando capacitaciones, talleres y más.
- Instructora de Yoga Pre natal, Método Loknath.
- Diplomada en Educación Emocional, Liderazgo y Bases del Coaching para el desarrollo integral.
- Diplomada en Neuroeducación
- Fundadora de Profe Carlita Yoga, acompañando a muchas familias en la crianza y educación respetuosa.

Detalles

Para este Curso certificado, tendrás acceso a nuestra Aula virtual desde el día miércoles 19 de abril, pudiendo ver los módulos escritos y videos, las veces que necesites. Esto está contemplado como HORAS DE ESTUDIO INDEPENDIENTE, también certificadas dentro de las 12 horas totales.

Este curso es 50% asincrónico y 50% sincrónico, es decir, debes asistir el día del encuentro virtual y acceder a nuestra aula, para reforzar el contenido. Lo que te permitirá internalizar mejor lo enseñado.

Evaluación

En este proceso de aprendizaje, te acompañaremos fielmente, para que logres un aprendizaje significativo y puedas aprobarlo con éxito. Tendrás acceso al contacto directo de nuestra relatora a cargo, para resolver dudas y hacer consultas.

Al finalizar nuestro encuentro, se enviará el link de evaluación, teniendo 48 hrs, para finalizarla. Una vez finalizado este tiempo, se cerrará la plataforma, para su envío

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

Valor

Valor		Fechas:
\$30.000	Valor PRE VENTA	Hasta 7 Abril
\$ 40.000	Valor Normal	Desde 8 Abril

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.

OTECALICAP

CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP

Av. Exequiel Fernández 3397, Macul, Santiago

Contacto: 942089262

contacto@otecalicap.com

www.otecalicap.com