



Mindfulness y Yoga en Educación

La meditación como una valiosa herramienta educativa

Formación dirigida a docentes de todas las etapas, profesores de yoga y Mindfulness que quieran especializarse en niños, psicólogos, psicopedagogos y padres interesados en la educación consciente.

Contenidos de los seis módulos de la formación

- 1º **¡Tenemos cuerpo! El cuerpo como ancla para la atención.**
Estar aquí. Escucha tu cuerpo. Conciencia corporal. El movimiento (Karanas). La relajación. Conciencia postural (Asanas). La quietud. El silencio.
- 2º **La respiración. Vives como respiras.**
Ser en el ahora. Liberar la respiración. Respiración natural. Respiración abdominal, costal y clavicular. Los Arquetipos psíquicos. Respiración completa. Vacío pulmonar (Shunya). Control respiratorio (Pranayama).
- 3º **La mente lo puede todo.**
El dialogo mental. Estado del testigo u observador interno. Soltar distracciones. La atención plena (Mindfulness). La concentración (Dharana). La actitud psíquica. Conexión de hemisferios cerebrales. Técnicas de meditación (Dhyana).
- 4º **Emociónate. Viviendo desde el corazón.**
Conciencia emocional. Regulación emocional. Gestión emocional. Empatía. Aceptar, afrontar e integrar. El apego y el rechazo. El cuento "reparador emocional". El cuento terapéutico. Ética: Yamas y Niyamas.
- 5º **Jugando aprendemos.**
El juego como decodificador del Mindfulness y del yoga. Dinámicas para niños y jóvenes. Roles sociales. Cohesión de grupo. Autoconocimiento a través del juego. Motivación.
- 6º **Educando desde el yoga y la atención plena.**
Diseño, programación, metodología y pedagogía de técnicas de Mindfulness y de yoga como herramienta educativa. La evaluación. Feedback de alumnos. Autoevaluación. ¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo lo hemos aprendido? ¿Para qué sirve?



Objetivos

Para el adulto, padre o profesor:

- Conocer teorías y prácticas de las diferentes vías de Yoga y Mindfulness o Atención Plena y saber implementarlas en el aula.
- Profundizar en el desarrollo personal y profesional.
- Crear un mayor autoconocimiento.
- Crear herramientas específicas de Mindfulness, yoga y meditación adaptadas a los niños.
- Aprender a programar objetivos, recursos y actividades para la intervención de la meditación en el aula o la terapia.
- Aportar experiencia al profesor para que pueda no solo aplicar técnicas programadas, sino que las pueda elegir, combinar e incluso crear desde su experiencia personal y su capacidad de sentir a cada niño o el grupo.

Para su aplicación con niños o alumnos en el aula:

Físicos:

- Aprender a escucharse a sí mismo y a detectar los mensajes sutiles del cuerpo. Escuchar el cuerpo.
- Mejorar el estado del cuerpo físico:
 - . Desarrollo y destreza de los músculos del cuerpo.
 - . Flexibilidad y movilidad de las articulaciones y la columna vertebral.
 - . Mejoría de los hábitos posturales y del proceso de crecimiento.
 - . Mejoría de los hábitos respiratorios y aumento de oxígeno en sangre.
 - . Mejora del bienestar corporal. Favorecer un estado parasimpático.

Psicológicos - intelectuales:

- Mejorar la atención y la concentración.
- Experimentar la relajación.
- Equilibrar los hemisferios cerebrales y minimizar la somatización.
- Capacitar para la autoconsciencia y la autotransformación.
- Familiarizarse con la incorporación de pensamientos positivos que refuercen la alegría, la creatividad, el optimismo y la ilusión.
- Mejorar la capacidad de observar.
- Mejorar la creatividad y la capacidad de imaginar.



Emocionales - sociales:

- Mejorar la autoestima.
- Sentir seguridad y confianza en sí mismos.
- Conocer, expresar y saber gestionar las emociones de manera canalizada.
- Mejorar la comprensión e interacción con los demás. Hacer equipo.
- Modular la empatía y cultivar la compasión.

Metodología

Este curso pretende llegar al profesor a través de la experiencia, el aprendizaje vivencial y personal. El profesor, conectando consigo mismo, puede profundizar en su propio cuerpo, mente y emoción para ampliar su autoconocimiento y su experiencia en el manejo consciente de estas tres dimensiones.

Por otro lado, mediante la fundamentación teórica se aportará un marco de referencia que permita al profesor adaptar estas técnicas y herramientas al currículum educativo, a la gestión emocional infantil y compartirlas con los niños y adolescentes para ponerlas en práctica en el aula y en la vida diaria.

Pedagogía

¿Desde dónde transmitir para educar?

Desde la presencia, el profesor, es capaz de sentir al grupo y generar un ambiente armonioso para acompañar a cada alumno a su propia presencia y que este sea dueño de sus procesos de aprendizaje, respetando su propia evolución.

Evaluación.

- Asistencia y participación en las sesiones. Incluida tu practica semanal.
- Recopilación de las propias experiencias, no tanto de la teoría.
- Creación de herramientas para la práctica de la meditación aplicables en tu aula, trabajo o familia.
- Puesta en práctica de lo aprendido personal y profesionalmente.



Calendario y horarios

Fechas para la formación MYE 2017 en Zaragoza.

Sábado 14 de enero.

Sábado 4 de febrero.

Sábado 11 de marzo.

Domingo 16 de abril.

Sábado 13 de mayo (Incluye una práctica conjunta con niños de 16:30 a 18:30h)

Sábado 10 de junio.

El horario será de 9,00 a 14,30. Con una pausa de 30 minutos para el te.

Complementariamente recomendamos la **práctica semanal** de yoga o Mindfulness en los centros de Yoga y Psicología dirigidos por Pilar Inigo.

Web de los centros: www.yogaterapia.es y www.yogapsicologia.com.

Horas

El curso supone 35 horas de formación incluidas las dos horas del taller práctico con niños en el 5º seminario por la tarde. Quedan a parte las horas dedicadas a la práctica semanal recomendada y las prácticas en los grupos con niños.

Lugar

Aula de la Naturaleza, Paseo Mariano Renovales s/n. Zaragoza (en Parque Grande José Antonio Labordeta)

Precio

La formación completa son 330€, a pagar por transferencia o al inicio del primer seminario.

Los 6 seminarios tienen una continuidad y progresión, aunque son independientes y completos en sí mismos. Puedes asistir a seminario sueltos por 65€ cada uno. Los asistentes a toda la formación tendrán prioridad. Contacta con Venus para que te facilite el nº de cuenta.

Incluye los apuntes que recibirás después de cada seminario por email.

Certificación

Se entregará un certificado de asistencia al concluir la formación.



Formadores:



María Domínguez. Diplomada en Magisterio de Educación Primaria y Educación Infantil. Profesora de Yoga titulada por la A.E.P.Y. y la F.E.Y.S. Profesora de Yoga y Yogaterapia titulada por la Escuela de Yoga y Yogaterapia. Especializada en yoga para niños. Formada en Gestalt Infantil, Coaching Educativo, Educación Emocional, Educación Holística y Mindfulness. Colabora en la formación de profesores de Yoga de la Escuela de Yoga y Yogaterapia y en el Máster de Mindfulness de la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza y participa en la Cátedra de

Innovación Educativa del Colegio Juan de Lanuza con la Facultad de Educación en la Universidad de Zaragoza. Da cursos para profesores en colaboración con los CIFES Juan de Lanuza y María de Ávila.



Venus Dugo. Autónomo y promotor de formaciones y retiros para el desarrollo personal y la atención plena desde 2010. Fundador junto con María Domínguez del proyecto MYE Mindfulness y Yoga en Educación "La meditación como una valiosa herramienta educativa" en 2015. Es profesor de yoga, yogaterapia y Mindfulness formado por la escuela Yoga y Psicología transpersonal dirigida por Pilar Inigo en Zaragoza. Profesor de Yoga titulado por la Federación Española de Yoga Satsanga. Coorganizador de la primera formación en Zaragoza de

Mindfulness para niños "Escuelas despiertas" (tradición del maestro Zen Thich Nhat Hanh) así como otros seminarios de pedagogía 3000 y diferentes eventos para el desarrollo de la consciencia humana.

Terapeuta experto en respiración consciente, psicología positiva e integrativa y desprogramación mental formado por Leonard Orr entre otros. Recibiendo amplia formación para el desarrollo del potencial humano y la integración de cuerpo, emoción y mente. Imparte sesiones y terapia en diferentes centros educativos, adaptando el Yoga y el Mindfulness al ámbito escolar y familiar.



Inscripción y reserva de plaza:

Para realizar la reserva de la formación envía un email con tu nombre completo, teléfono y profesión a myeducacion@gmail.com y/o por Whatsapp al 671501142. Recibirás confirmación de la inscripción. Podrás realizar el pago al comienzo del primer seminario o mediante una transferencia al número de cuenta que te facilitaremos.

Dos días antes del seminario se cierran inscripciones.

Más información:

www.myeducacion.es

Llamando al 671501142 Venus Dugo, también Whatsapp.

myeducacion@gmail.com

venusdugo@gmail.com

mariasamkhya@hotmail.com

