

formación

## Yoga Educativo para niños y niñas

Enseñar a los niños/as la atención plena, el respeto, la confianza y la sencillez que aporta el yoga.



La formación yoga educativo para niños presenta un yoga divertido y didáctico. Se darán orientaciones sobre la educación consciente, el árbol de la atención plena y la enseñanza del yoga educativo para niños desde la escucha, el respeto y la atención relajada.

### **PROGRAMA 2022**

Módulo I **Yoga educativo para niños de 3 a 9 años.**

Presencial: 15 horas

**26-27 Febrero**

Módulo II **Yoga educativo para niños de 9 años hasta la adolescencia.**

Presencial: 15 horas

**2-3 Abril**

Módulo III Periodo de prácticas.

No presencial: 15 horas.

Combinable con:

Módulo 0 Atención Plena y Yoga educativo para Infantil

Presencial: 15 horas.

**28-29 Mayo**

### **OBJETIVOS**

Aprender a relacionarte con los niños desde la escucha y el respeto. Conectar con tu niño interior para comprender la necesidades de los niños. Profundizar en las herramientas educativas del árbol de la atención plena a las diferentes franjas de edades. Diseñar clases de yoga educativo para niños. Crecer interiormente.

### **TEMARIO**

Módulo I. Yoga educativo para niños de 3 a 9 años.

#### **Bloque teórico**

- Principios básicos de famiyoguis: instructor de yoga educativo para niños/as.
- Desarrollo humano y necesidades de 3 a 9 años.
- Principios básicos de famiyoguis: niños de 3 a 6 años y niños de 6 a 9 años.
- Yama (actitud en relación con mi entorno social y natural) y niyama (actitud en relación conmigo mismo) en la educación.
- Asana (higiene postural) y pranayama (técnicas de respiración) en la educación.

#### **Bloque práctico**

- Dinámicas de actitud, higiene postural, técnicas de respiración, relajación, concentración y meditación para niños de 3 a 6 años y de 6 a 9 años.

## Módulo II. Yoga educativo para niños de 9 años hasta la adolescencia.

### Bloque teórico

- Desarrollo humano y necesidades de 9 años hasta la adolescencia.
- Principios básicos de famiyoguis: preadolescencia (9 a 12 años) y adolescencia (12 -18 años).
- Prathyahara (relajación), dharana (meditación) y mindfulness (atención plena) en la educación.
- Diseño de clases de yoga educativo.

### Bloque práctico

- Dinámicas de actitud, higiene postural, técnicas de respiración, relajación, concentración y meditación para niños de 9 a 12 años y adolescentes.

## Módulo III.

Es un periodo de 15 horas de prácticas , no presenciales.

Estarán supervisadas y orientadas por las formadoras

## MATERIAL DOCENTE Y TITULACIÓN

Se entregará un manual teórico-práctico de cada módulo y un certificado de asistencia.

Al completar los 3 módulos, se realizará una pequeña memoria de trabajo y se recibirá el título acreditado por Sadhana y Famiyoguis.

titulación avalada por:



famiyoguis

## FORMADORAS



### Isabel Blasco

profesora de hatha yoga, docente del curso de Instrucción en Yoga, con experiencia en educación secundaria y codirectora de la Escuela de yoga educativo famiyoguis.

### Susana Grifo

madre de dos hijos, profesora de kundalini yoga, educadora infantil, con veinticinco años de experiencia y codirectora de la Escuela de yoga educativo famiyoguis.

## PRECIO

Formación al completo: 440€  
(ahorro de 45€), en dos pagos de 220€

pago por módulos      Módulo I: 195€  
                                    Módulo II: 195€  
                                    Módulo III: 95€

Repetidores 50% Descuento

## HORARIO

Sábado

9-14h y 15-20h.

Domingo

9-14h.

formación bonificable a través de la FUNDAE (antigua tripartita),  
consúltanos

Fundación Estatal  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



c/Alginet 5, Valencia 963600964 - 677419511

sadhanavalencia.es

sadhanavalencia@gmail.com