



1

**“Los fuegos sociales y emocionales de la adolescencia, templados por el aprendizaje y los valores durante este período, forjan las bases de la realización del potencial creativo que es inherente a cada uno de nosotros”**  
**Yogi Bhajan**

YOGACRECER es la Escuela Pionera en Sudamérica en Kundalini Yoga Infantil y juvenil. Queremos compartir contigo el fruto de una vasta y rica experiencia profesional en torno a estas milenarias y sagradas enseñanzas de Yoga para adolescentes.

Es nuestro anhelo, poder contar contigo para sumarte a la bendita red de elevación de la realidad de nuestros adolescentes del planeta, a través del aporte del Yoga. Yoga representa una herramienta concreta de aporte a un desarrollo saludable, pleno y feliz.

Llevamos ya varios años de experiencia en el trabajo con jóvenes y han sido ellos mismos, con sus características de desarrollo y las necesidades propias de su etapa juvenil quienes nos han inspirado y guiado esencialmente en este camino.

La adolescencia es una etapa de transición, en donde un ser humano está pasando de ser niño a ser adulto. Dicha transición representa un momento de innumerables transformaciones, que abarcan una amplia gama de aspectos de la vida.

Es un tiempo de grandes cambios a nivel de la madurez del cerebro y con ello hay un gran incremento en la inteligencia de los jóvenes, en sus capacidades comunicacionales y aparecen nuevas formas de percepción.

Hay un gran potencial para el despliegue de las habilidades sociales y de liderazgo. Aparece una gran motivación hacia las acciones en conjunto y el aprendizaje con otros. Son influenciados por sus pares y también por adultos que reconocen como modelos auténticos y coherentemente significativos para sus nuevos intereses y motivaciones.

## Identidad Formativa

### *Investigación*

Es muy importante, como Escuela, generar en nuestros alumnos reflexión en torno a la realidad adolescente actual, siendo tan compleja como la vemos hoy, con múltiples riquezas y amenazas. Es por esto que parte de la formación, es la investigación, la profundización en temas contingentes relativos a la vivencia adolescencia.

### *Servicio como intervención social*

Nuestra Escuela tiene un perfil académico-profesional, que no cobra verdadero sentido sin la dimensión del servicio. Es para nosotros el servicio que da vida y razón a toda la formación que realizamos. De esta manera nos mantenemos permanentemente realizando clases y/o actividades gratuitas en beneficio de muchos niños y jóvenes que no tienen fácil acceso a experimentar estas sagradas enseñanzas que el Kundalini Yoga representa, incentivando a nuestros alumnos a unirse a nuestros programas de servicio comunitario o creando otros.

## Descripción

2

La Especialización en “Yoga para adolescentes”, es un curso teórico-práctico en el que los estudiantes tendrán la posibilidad de adquirir dominio sobre las prácticas y técnicas de Kundalini Yoga respaldada por un sólido fundamento teórico-técnico, lo que lo(la) habilitará para intervenir a adolescentes a través del yoga en diversos contextos y realidades sociales.

### *¿A quién está dirigido?*

A instructores de cualquier tipo de yoga y a estudiantes en formación para ser instructores de cualquier tipo de yoga.

### *Objetivo general*

Entrenar profesionalmente a instructores de yoga para el trabajo e implementación de programas de yoga con adolescentes a través del Sistema “Yoga para adolescentes” de la Escuela YOGACRECER, inspirado en las enseñanzas de Yogi Bhanan.



### *Objetivos específicos*

1. Comprender desarrollo humano y realidad social del(la) adolescente desde el yoga y la meditación, junto con el rol y competencias de instructor de yoga para adolescentes.
2. Aprender técnicas de yoga y meditación para el trabajo con adolescentes.
3. Construir programas de yoga y meditación, que se dirija y responda eficazmente a las necesidades de los adolescentes.
4. Integrar habilidades y técnicas de autorregulación propias del instructor de yoga para adolescentes.

### *Requisitos para tomar el curso*

- Acreditar ser instructor/a de cualquier tipo de yoga o acreditar que se está en proceso de formación para ser instructor/a de cualquier tipo de yoga.
- Entrevista personal de admisión gratuita con la Directora de la Formación, la cual define la participación en el curso.

### *Contenidos*

3

Módulo I	Desarrollo humano, fundamentos pedagógicos y técnicas de yoga y meditación para adolescentes. *Técnicas yoga y meditación adolescente.
Módulo II	Planificación y evaluación de programas de yoga para adolescencia. *Técnicas yoga y meditación adolescente.
Módulo III	Sistema y metodología de yoga para adolescentes *Técnicas yoga y meditación adolescente.

### *Modalidad*

El programa se desarrolla en 3 módulos de fin de semana.

### *Requisitos para la certificación*

Los requisitos de certificación son los siguientes:

- 100% Asistencia a módulos y taller final.
- Prácticas personales permanentes de yoga y meditación.
- Participación en clases semanales de Kundalini Yoga adultos.
- Evaluaciones individuales y grupales de contenidos a lo largo del programa.
- Investigaciones bibliográficas personales en torno a temas específicos relativos a la adolescencia.
- Práctica profesional con un grupo de adolescentes
- Informe de práctica.
- Examen final.

## Equipo formativo



*Prabhunam Kaur Khalsa*

Educadora de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Autora del Libro: "Yoga con niños: juego, conciencia y pureza", Ed. Cuarto Propio - Chile 2015. Instructora de Kundalini Yoga y Formadora Profesional de Instructores de Kundalini Yoga, "Lead Trainer" certificada por Kundalini Research Institute. Directora de la Escuela YOGACRECER, con más de 16 años de experiencia profesional en la enseñanza de yoga con niños(as), pionera en Chile y Sudamérica en la enseñanza de Yoga Infantil y educacional, desde el Kundalini Yoga, según las enseñanzas de Yogi Bhajan. Viaja permanentemente al extranjero dando Cursos de Especialización en Yoga Infantil, Talleres de Yoga para Educadores y enseñando en Cursos de Instructores de Kundalini Yoga.



*Balbir Singh*

Instructor de kundalini yoga, Lic. en Filosofía, U. de Chile. Ing. Comercial, U.A.H. y candidato Magíster en Liderazgo y gestión educacional, U. Central. Más de 15 años de experiencia de trabajo en el mundo juvenil en diversos contextos sociales. Coordinador programa "Yoga joven" en Centros de reclusión adolescente SENAME.

4

## Inscripción

formacion@yogacrece.cl

+56 2 2209 2164

## Curso

El curso incluye Manual Teórico-Práctico, que constituye una herramienta de trabajo concreta para los instructores y Diploma de Certificación.

“Denles un montón de ejercicios, disciplina y responsabilidad. No traten de hacerlos perfectos. Permítanles equivocarse y luego corríjanlos de inmediato. No queremos soldados hechos con “moldes para galletas”. Queremos espíritus únicos, que conozcan su propio calibre y valores”

Yogi Bhajan

5

