



1

“Los profundos cambios en todo ámbito de la vida actual, nos llaman de forma urgente a tener nuevos recursos para acompañar el desarrollo humano a las nuevas generaciones. En este curso podrás conocer y practicar diversas técnicas de yoga, con las que podrás enriquecer tu trabajo, pudiendo responder a la amplia diversidad de necesidades y motivaciones de tus estudiantes.

Ven a vivir esta experiencia para enriquecernos mutuamente con estas milenarias Enseñanzas, llevadas al ámbito educacional por más de 20 años.”

Prabhunam Kaur Khalsa, Directora formación

Presentación

YOGACRECER es la Escuela pionera en Chile y Sudamérica de Kundalini Yoga infantil y juvenil, con más de 15 años de experiencia aplicando técnicas de Yoga a niños y jóvenes, apoyando el proceso pedagógico en colegios y jardines infantiles.

YOGACRECER presenta a continuación un programa destinado a dar herramientas de kundalini Yoga a los profesores así como también a los estudiantes, con el objetivo de enriquecer todo el proceso pedagógico en relación al quehacer profesional de los adultos y el desempeño de los niños y jóvenes.

Estas técnicas constituyen un marco de estrategias pedagógicas muy eficientes y accesibles para profesores y estudiantes y podrán ser utilizadas frente a diversas necesidades y diferentes momentos de la jornada escolar y del período anual en el Colegio.

El programa propuesto entrega técnicas de Kundalini Yoga a los Profesores, para que ellos las compartan con sus Estudiantes, de tal forma que éstos puedan canalizar adecuadamente sus capacidades y emociones generando un ambiente más propicio para el desarrollo educativo

2

Marco teórico resumido

CONCEPCIÓN DE INTEGRALIDAD DEL SER HUMANO

Concebimos al Ser Humano como un Ser integral constituido por cuerpo, mente y espíritu. Es a través de esta concepción que ocurren todos los procesos, en este caso, de aprendizaje y educación.

CORPORALIDAD COMO FACTOR DE AUTOREGULACIÓN

Es sabido que procesos de intervención y de trabajo a través del cuerpo, constituyen una efectiva estrategia de integración de las diferentes áreas del desarrollo y se transforman también en herramientas de bienestar, para la vida infantil, juvenil y, luego, adulta.

¿Qué es Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga es una técnica de trabajo corporal en la que a través de posturas y ejercicios físicos (Asanas), ejercicios respiratorios (Pranayamas), relajación y meditación (ejercicios de atención y concentración), se trabaja sobre toda la persona, integrando cuerpo, mente y espíritu.

La persona que experimenta estas técnicas desarrolla una paulatina conciencia de sí mismo, de su relación con los otros y con su entorno.

En el caso específico de la realidad escolar, dichas técnicas se adaptan a cada uno de los niveles de desarrollo de los Estudiantes. Particularmente, en los niños

de hasta los 12 años, dichas herramientas estarán inmersas en una atmósfera lúdica y en donde el Profesor será un importante modelo a imitar.

Objetivo general

Fortalecer y desarrollar habilidades y competencias en profesionales que favorecen buen trato, optimización de aprendizajes y mejoramiento de calidad de vida a través de técnicas corporales en beneficio de estudiantes, docentes y comunidad educativa.

¿Qué se busca con la práctica del Yoga dentro del Proceso Pedagógico?

1. Promover hábitos posturales y respiratorios correctos.
2. Optimizar rendimiento escolar potenciando atención y concentración.
3. Despertar la creatividad y el pensamiento divergente, para ponerlos al servicio de aquellas actividades que así lo requieran.
4. Administrar la energía eficazmente de los estudiantes, a través de un cambio gradual y saludable entre actividades que necesitan distintas actividades de la jornada escolar.
5. Encauzar adecuadamente los sentimientos y emociones de estudiantes, mejorando su autoestima, fomentando actitudes resilientes y tolerancia a la frustración.
6. Mejorar y mantener hábitos de comunicación positivos y potenciadores entre profesores y estudiantes, promoviendo buen trato.
7. Mantener una actitud positiva y fomentar el sentimiento de pertenencia a grupo o comunidad, fortaleciendo los lazos de convivencia entre los diferentes integrantes de esta.

3



Contenidos generales del curso

1. Realidad educativa y rol del adulto.
2. Fundamentación de Técnicas de yoga para el aula.
3. Técnicas corporales para estimular atención y concentración.
4. Técnicas corporales para activar y revitalizar.
5. Técnicas corporales para relajar y calmar.

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

Inscripción

formacion@yogacrecer.cl

+56 2 2209 2164

Descuentos especiales

1. Grupos de 3 o más profesionales de una misma Institución.
2. Asociados a Asociación Chilena de Profesores de Kundalini Yoga (APKY).