

FORMACIÓN

Catálogo de Cursos

CURSO PRACTICO DE YOGA INFANTIL & MINDFULNESS EN EL AULA

Sector: INFORMATICA

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Lugar Impartición: POR DETERMINAR

Modalidad: JORNADA PRESENCIAL

Duración: 8.00 horas

Objetivos:

El yoga es una actividad recomendada para todos los niños y niñas. La búsqueda del equilibrio y la armonía constituye una buena base para que, en el futuro, los pequeños disfruten de una vida adulta feliz y saludable, mental y físicamente, a través de este curso se conocerán las diferentes técnicas y pautas a seguir . Por ello, el objetivo principal de este curso será el desarrollo de dichas técnicas y pautas, así como la descripción de las acciones a seguir para lograr el desarrollo de las diferentes técnicas de relajación en la etapa infantil

Contenidos:

Durante este curso trabajaremos diferentes maneras y técnicas para aplicar en el aula infantil el Yoga y el Mindfulness.
Las clases serán sobre todo prácticas, ya que es la mejor manera de interiorizar este tipo de técnicas para luego poderlas trasladar al
aula infantil.
También se impartirán las nociones teóricas básicas, para conocer en profundidad dichas técnicas.
El yoga es una actividad recomendada para todos los niños y niñas. La búsqueda del equilibrio y la armonía constituye una
buena base para que, en el futuro, los pequeños disfruten de una vida adulta feliz y saludable, mental y físicamente.
El Mindfulness ayuda a trabajar la inteligencia emocional en los niños, con lo que aprenderá a gestionar sus propias emociones y
sentimientos.