



## PROGRAMA CURSO

### ANTECEDENTES GENERALES

CURSO	: YOGA EN CONTEXTO EDUCATIVO
PREREQUISITOS	: TRABAJAR O ESTUDIAR PARA CONTEXTO EDUCATIVO
DURACION	: 50 HORAS CRONOLOGICAS
MODALIDAD	: TEORICA - PRACTICA PRESENCIAL

### DESCRIPCION CURSO

La principal misión de la educación es proporcionar a cada individuo las oportunidades y herramientas necesarias para desarrollar todo su potencial en todas las áreas de la vida, entregando conocimientos, valores y desarrollando competencias y habilidades que les permitan participar activamente en la construcción consciente de la realidad vivida, individual y colectiva. Para alcanzar este fin, proponemos la integración de **Yoga en el contexto educativo**. Los beneficios están a la vista de esta práctica y filosofía que impacta tan profundamente en tantas personas a lo largo de mundo. **Yoga, en su amplitud, aporta crecimiento intelectual, emocional, espiritual, social y físico**. En este sentido, y considerando el Yoga como tecnología de bienestar, este curso tiene como objetivo ofrecer a los profesionales de la educación la información necesaria para integrar los principios y prácticas básicas de Yoga en su trabajo diario. A través de este, los asistentes podrán aprender diversas técnicas: respiración, posturas de yoga, meditación, relajación, entre otras, y cómo integrarlas correctamente en el contexto educativo. Este entrenamiento les ayudará a mejorar su bienestar físico, mental y emocional, así como a fomentar un ambiente propicio para el aprendizaje en el aula.



Este curso, en su primer nivel, habilita a los asistentes para generar prácticas adecuadas de Yoga para sí mismos, el equipo, y para adaptarlas al contexto educativo con estudiantes de todas las edades.

## **CONTENIDOS**

### **Introducción al Yoga**

- Definición de Yoga
- Principios filosóficos del Yoga
- Beneficios del Yoga
- Chakras y energía sutil en la práctica de Yoga

### **Fundamentos del Yoga**

- Filosofía del Yoga
- Los ocho pasos del Yoga según Patanjali
- Etapas de la práctica del Yoga

### **Neurociencias para la Educación**

- Neurociencias para la Educación. La importancia del yoga en la salud mental de la comunidad educativa.

### **Introducción al yoga en el ámbito educativo**

- Fundamentos teóricos
- Beneficios

### **Técnicas de Respiración**

- Importancia de la respiración consciente
- Tipos de respiración en el Yoga
- Pranayama: prácticas de control de la respiración

### **Posturas de Yoga (Asanas)**

- Beneficios de las asanas



- Principales posturas de Yoga
- Secuencias de asanas para diferentes necesidades
- Anatomía aplicada al Yoga
- Yoga terapéutico y modificaciones

### **Meditación y Atención Plena**

- Concepto de meditación y atención plena
- Técnicas de meditación
- Técnicas de Contemplación
- Integrando la atención plena en el aula

### **Relajación y Gestión del Estrés**

- Importancia de los estados de relajación consciente
- Técnicas de relajación profunda
- Visualización creativa
- Estrategias para gestionar el estrés en el entorno educativo
- Prácticas de relajación
- Yoga Nidra y Yoga Restaurativo

### **Integración del Yoga en el aula**

- Aplicación del yoga en el contexto educativo
- Actividades de yoga para fomentar la concentración y la calma en los estudiantes
- Incorporando la filosofía del yoga en la enseñanza
- Desarrollo de una clase completa de Yoga

### **Práctica y Aplicación de Yoga en el contexto educativo**

- Sesiones prácticas de Yoga
- Práctica de asanas básicas y alineación corporal en el aula
- Secuenciación de posturas y fluidez en la práctica
- Diseño de secuencias de Yoga para diferentes etapas de la enseñanza
- Reflexión y evaluación de la aplicación del Yoga en el aula



- Ética y responsabilidad como facilitador de Yoga

### **Práctica de Yoga para niños y adolescentes**

*Educando con Emoción*

- Adaptación de posturas de yoga para niños y adolescentes
- Cómo realizarlas de manera segura y divertida

### **Yoga para gestionar emociones y mejorar el aprendizaje**

- Uso de juegos y actividades en el yoga para hacerlo atractivo y entretenido para los estudiantes
- Yoga para la gestión emocional: técnicas para ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones y aumentar la autoconciencia
- Yoga para mejorar el aprendizaje: cómo utilizar el yoga para promover la concentración, la memoria y el enfoque mental

### **Aplicación del yoga en situaciones difíciles y evaluación del impacto**

- Yoga en el recreo y la educación física
- Incorporación de ejercicios de yoga en las actividades físicas de la escuela
- Yoga para situaciones difíciles: técnicas de yoga para ayudar a los estudiantes a lidiar con el estrés, la ansiedad y los problemas de comportamiento
- Evaluación y seguimiento: cómo evaluar el impacto del yoga en el bienestar y el rendimiento de los estudiantes

## **EVALUACION**

El curso de “Terapia floral en contexto educativo” según su formulación es práctico por ende requiere de aplicación entre participantes y/o grupo curso del establecimiento educacional donde trabaja, con la supervisión docente correspondiente, el cual será evaluado al finalizar el proceso.



## **METODOLOGÍA**

La metodología corresponde a clases presenciales prácticas y online, con aplicación del contenido bajo supervisión docente.

## **MATERIAL DE APOYO**

Se entregará el material según lo expuesto en clases.

## **PERFIL DOCENTE**

El o la docente cuenta formación y experiencia en el área.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Material entregado y sugerido por la docente.
- Libro “Salud mental y educación”. Autor Arnis Andrade Rojas. Psicólogo. Año 2023.