

JOOST SCHARRENBERG, TEACHER TRAINER

Introducir Yoga en Educación Infantil y Primaria

Una formación práctica que te permite empezar a enseñar a los niños

Lo que aprendes de niño, te sirve el resto de tu vida

Integrar actividades sencillas y divertidas como yoga, caminar con atención, pausa, respiración, sentidos, masajes, emociones y amabilidad en el día a día del alumno preescolar y primaria, tiene efectos muy positivos. Ayuda a entrenar y adquirir habilidades relacionadas con la capacidad de atención y concentración, la amabilidad con uno mismo, las competencias sociales, la conexión con los demás, la inteligencia emocional, la motricidad y la autoestima entre otras cosas.

El juego del ahora para peques, 50 cartas y 72 actividades

Usamos durante el curso el libro-juego “El juego del ahora para peques”, que incluye un manual completo con instrucciones y consejos prácticos y 50 cartas con 72 actividades de yoga y mindfulness. Aprenderás como transmitir las instrucciones para todos, a crear un espacio seguro en el que experimentar, a ofrecer paciencia, humor y un ejemplo de cómo realizar los movimientos y dinámicas. Vas a ser un ejemplo a imitar en el día a día. Se recomienda adquirir el libro-juego.

Es una formación práctica y experiencial, contenidos:

- Introducción yoga, los beneficios para los niños
- La estructura de una clase de yoga, consejos prácticos
- Posturas de yoga para niños, yoga en pareja
- Respiración: prácticas de respiración para niños
- Cuerpo: ejercicios yoga, caminar, masajes, estirar/relajar
- Sentidos: ejercicios y juegos con los cinco sentidos
- Emociones: reconocer, aceptar y regular las emociones
- Cuidarse y ser amable con uno mismo y con los demás
- Empezar enseñar a los niños: ¿Cuándo? ¿Qué? ¿Cómo?

¿Para quién?

Educadores que quieren introducir posturas de yoga, juegos y actividades de atención en su día a día con niños. No se precisa conocimientos previos.

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es profesor titulado de yoga e instructor certificado de mindfulness para niños, jóvenes y adultos. Es co-autor de dos libros de yoga y entrenamiento de atención para peques, niños y jóvenes: “El juego del ahora” y “El juego del ahora para peques”. Información: www.juegodelahora.com

Imparte formaciones de yoga, mindfulness y inteligencia emocional para docentes para el programa Europeo de Erasmus Plus.

DURACIÓN CURSO

La duración de la formación depende de las necesidades y posibilidades del centro.

Mínimo: 4 horas

Recomendable: 8 - 12 horas

LUGAR

Se imparte en el centro o la escuela. Existe la opción de hacer la formación en línea.

COSTES

Depende de las necesidades del colegio, del número de docentes que asisten y del lugar donde se imparte el curso.

CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg

Email: joost@sloyu.com

Tel: +34-667-686778

