

JOOST SCHARRENBERG, TEACHER TRAINER

Yoga y Mindfulness para Peques, acompañar a niños

Una formación práctica de yoga para madres, padres y docentes

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 de un niño peque (de 2-8 años), 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 al niño, 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. Es un requisito indispensable adquirir el libro-juego para practicar con las cartas durante el curso.

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

¿Para quién?

Madres y padres y educadores profesionales que quieren introducir yoga y juegos 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 es de 8 horas. Dos sábados: 17 y 31 de agosto de 2024.

Horario: 15:00-19:00h, España
08:00-12:00, México
09:00-13:00, Colombia, Peru
11:00- 15:00, Argentina, Chile

LUGAR

La formación se imparte a través de ZOOM (online). Grabamos las sesiones.

COSTES

65 euros + adquirir el libro
El juego del ahora para peques

¿PARA QUÉ VENIR?

Enseñar yoga a niños
Preparar una clase de yoga
Posturas de yoga
Las emociones y los niños
La respiración y los peques
Ejercicios y juegos sentidos
Amabilidad y empatía
Cuidarse y los límites

INCLUYE

Recursos: apps, artículos
Certificado asistencia

CONTACTO

Joost Scharrenberg
joost@juegodelahora.com
Tel: +34-667-686778

