Curso de Formación:

Especialista en Mindfulness y Yoga para niños

Kef Yoga

www.kefyoga.com

curso.kefyoga.com

¿Por qué Kef Yoga Formación?

Con nuestra curso y certificación, “Especialista en Mindfulness y Yoga para niños”, te convertirás en un profesor capaz de incluir Mindfulness y Yoga en el día a día del colegio o dar talleres de Yoga infantil y Yoga en familia.

La formación es totalmente online y dura 12 semanas.

Este curso desarrolla conocimientos y habilidades para transmitir el midfulness de manera creativa que conecta con los niños.

Enseña posturas de Yoga y aporta recursos para potenciar el bienestar de nuestros niños.

Beneficios del curso

- El colegio contará con personal formado y certificado en Mindfulness y Yoga en el aula.
- Los profesores obtendrán conocimientos y destrezas que cada vez son más necesarias en el entorno educativo y una certificación con valor curricular.
- Los alumnos se beneficiaran de un espacio escolar donde aprender a autorregularse, gestionar sus emociones y prepararse para el mundo moderno.
- El rendimiento académico mejorará al tener alumnos con mayor capacidad de atención y memoria.

Formación Online

El curso es 100% online.

Ello implica que la formación puede llevarse a cabo en el espacio y tiempo elegido por el alumno.

Se recomienda una dedicación semanal aproximada de 4 a 6 horas; haciéndola asi la duración del curso es de 10 a 12 semanas

Metodología

Este curso se compone de videos con una amplia base teórica, así como diversas tareas que traerán a la práctica lo aprendido. Así, lograremos fijar los conocimientos a través de la experiencia personal. Con ejercicios de Yoga y de atención plena, cada alumno del curso vivencia primero los beneficios de éstas prácticas a nivel personal, para luego poder transmitirlo.

Contenidos del curso

Nuestro curso se compone de 11 lecciones, cuyo contenido es el siguiente:

01. INTRODUCCIÓN

Introducción al curso y funcionamiento del mismo

02. YOGA, MEDITACIÓN Y NIÑOS.

- ¿Qué es el Yoga?
- La Meditación como parte fundamental del Yoga.
- Mindfulness o atención plena.
- Yoga y meditación aplicados a los niños.
- Beneficios del yoga y el Mindfulness para los niños y su desarrollo saludable.

03. ESTRÉS Y RELAJACIÓN

- Sistema nervioso, el estrés, la respiración y la relajación.
- Efecto positivo del yoga y respuesta física y mental al estrés y la relajación.
- Cómo enseñar sobre el estrés a los niños y su autorregulación.

Contenidos del curso

Nuestro curso se compone de 11 lecciones, cuyo contenido es el siguiente:

04. ANATOMÍA DEL NIÑO

- Sistema esquelético
- Sistema respiratorio
- Sistema circulatorio
- Sistema nervioso
- Sistema endocrino
- Sistema inmune
- Sistema digestivo (y nutrición)

05. Desarrollo infantil

- Desarrollo infantil, Piaget y Erikson, visiones cognitivas y psicosociales.
- Desarrollo en las diferentes edades (qué esperar y los cambios que experimentan)
- Cómo alterar y enfocar la enseñanza del Yoga para cada grupo de edad de acuerdo con sus necesidades y capacidades.

Contenidos del curso

Nuestro curso se compone de 11 lecciones, cuyo contenido es el siguiente:

06. UNA CLASE DE YOGA PARA NIÑOS

- Vivencia y desarrollo de una clase de yoga para niños.
- Estructura de clase.
- Consideraciones de espacio.
- Práctica de Yoga.
- Práctica de Mindfulness.
- Actividades de cierre.

07. POSTURAS DE YOGA

- Aprendizaje de más de 40 posturas de yoga.
- Cómo adaptarlas a los niños.
- Consejos sobre cómo enseñar las posturas a los niños.

Contenidos del curso

Nuestro curso se compone de 11 lecciones, cuyo contenido es el siguiente:

08. APRENDIZAJE A TRAVÉS DE CUENTOS. UN CUENTO CON YOGA.

- El cuento como herramienta educativa.
- Cómo elaborar un cuento infantil para transmitir Mindfulness y Yoga.
- Cómo actuar un cuento
- Desarrollo de habilidades de el cuenta cuentos: tono de voz, pausas, tempo y cadencia, proyección de voz y claridad.

09. APRENDIZAJE A TRAVÉS DEL JUEGO

- Aprendizaje a través del juego enfocado a Yoga y Mindfulness.
- Juegos de Mindfulness
- Juegos de Yoga

Contenidos del curso

Nuestro curso se compone de 11 lecciones, cuyo contenido es el siguiente:

10. EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Herramientas de enseñanza para ayudar a los niños a comprender y respetar sus sentimientos y los de los demás.
- Educación emocional apoyada en Mindfulness y Yoga.
- Sabremos cómo el Yoga puede facilitarnos esta tarea.
- Herramientas para mantener la atención de los niños enganchada a la clase.

11. CONCLUSIONES Y EXAMEN FINAL

Ejemplo del curso

El siguiente link nos lleva a uno de los videos de la formación, para tener un ejemplo.

https://youtu.be/msPXd_QmYQI