

FORMACIO DE IOGA PER A NENS

Els nens tenen unes qualitats naturals de consciència corporal, de consciència de present, d'integració en l'entorn, de poder sentir més enllà del pensar..., que els adults no tenim. El loga busca recuperar això en l'adult, en el nen és una eina per a preservar-ho, perquè és el seu tresor més valuós.

A través de contes, els nens poden desenvolupar les assanes de loga que fan els adults, amb tots els avantatges de salut física, mental i emocional; aprendre a mostrar-se tal i com son, i a no tenir por d'expressar-se i d'expressar la seva afectivitat; a respectar l'altre i l'entorn, i a resoldre els seus conflictes personals; a prendre consciència de com n'és d'important la respiració i el fer espais de silenci enmig del soroll...

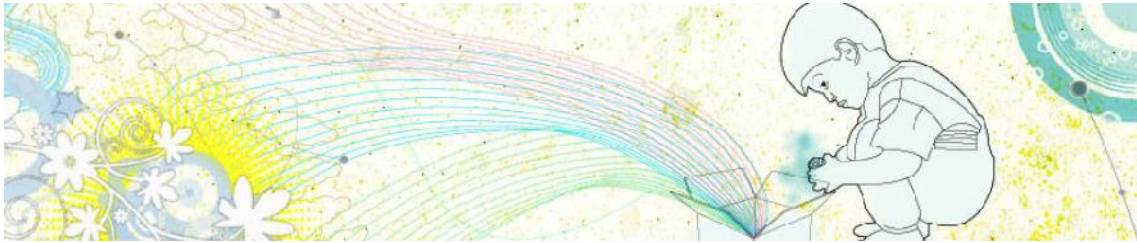
En aquest curs us ensenyarem una manera pedagògica de fer del loga una eina a l'abast dels nens, com una forma divertida de desenvolupar els sentits en els més petits, la capacitat d'atenció i concentració, la consciència del cos i la seva flexibilitat, i aspectes tant importants com el relaxament i la respiració.

TEMARI

- Objectius del loga amb nens.
- Com estructurar una classe.
- Recursos del professor, recursos personals, recursos materials.
- Com ajudar al nen a preservar les seves qualitats naturals.
- Com ajudar el nen a desenvolupar les seves potencialitats.
- Indicacions i contraindicacions de la pràctica de loga amb nens.
- Tècniques d'atenció, de respiració i de relaxació adaptades a nens.
- loga per a nens segons les edats i moment d'evolució i desenvolupament.
- loga per a nens i pares, com treballem una classe conjuntament.
- Exercicis pràctics: el nen que portem dins, el professor que som; Explorem la veu; observem què ens passa quan un nen ens desperta una emoció; gestió d'emocions;
- Pràctica amb nens en una escola.

Curs molt pràctic, on cada persona explora i treballa les seves potencialitats per a posar-les en pràctica en cada classe. Donem importància a la persona; cadascú trobarà a través de les eines que donem, la seva pròpia manera de fer, explotant el màxim les seves capacitats.

Veronica Cobos
www.iogainens.com
info@iogainens.com
Telèfon: 93 787 29 66
Mòbil: 630 676 223
Twitter: @iogainens



El curs s'impartirà amb una **metodologia** que combinarà la vivència, la reflexió i la teoria. Partirem sempre de la vivència per arribar a la reflexió i la teoria.

Dirigit a professors de ioga que es vulguin especialitzar en nens

Lloc: Mar de peixos C/Ramon Llull nº 130.

Curs 2012-2013: 28 i 29 de Desembre i 4 de Gener de 16h a 21h, 5 de Gener de 11h a 14h + pràctica a l'escola (dia a concretar) .

Duració: 20 hores (màxim 10 persones)

Preu : 300 euros

Inserció a la borsa de treball de iogainens.

Imparteix : Veronica Cobos, Educadora social, professora de ioga i mare de la Ivet, combinació que la porta a emprendre el projecte de iogainens impartint classes per a nens, nens i pares, present en moltes escoles com activitat extraescolar.

Inscripcions:

info@iogainens.com

Telèfon: 93 787 29 66

Mòbil: 630 676 223

Veronica Cobos
www.iogainens.com
info@iogainens.com
Telèfon: 93 787 29 66
Mòbil: 630 676 223
Twitter: @iogainens