

PROGRAMA

CAPACITACIÓN EN TÉCNICAS DE YOGA EN LA EDUCACIÓN R.Y.E

APORTES DE LA NEUROPEDAGOGÍA

**MARTES 9
DE ENERO**
8:30 A 9:30

Acreditación. Registro Sence.
Reconocimiento de dormitorios.
Coffee.

9:30 A 10:30

Bienvenida
Objetivos y alcances del Yoga en la Educación.
Presenta: *Equipo CreActiva/ Equipo RYE*

10:30 A 11:30

Introducción al Yoga en la Educación.
Vivir juntos hacia una meta común. La acogida
Experiencia práctica a través de los escalones de la metodología RYE

11:30 A 12:30

Metodología R.Y.E. en la Educación
Relación entre los distintos aspectos del ser humano: cuerpo, mente y emociones.
Etapa I :Yama /vivir juntos
Código social de convivencia.
Desarrollo de habilidades sociales: respeto y cuidado de sí mismo y del entorno.
El trabajo en equipo como promotor del aprendizaje.
Aplicación en el aula.

12:30 A 13:30

El cerebro como órgano del aprendizaje y sus alcances en la Educación.
¿Qué puede activar la amígdala en el aula?
El cerebro Triuno y Bilateral.

13:30 A 15:30

Almuerzo y descanso

15:30 A 17:00

Taller de Historia: “Un banquete medieval” - Los sentidos sutiles.
Nos transportaremos al Medioevo, utilizando la visualización para conectarnos con nuestros sentidos interiores. Un camino poderoso para vivenciar situaciones remotas y comprenderlas

17:00 A 17:30

Coffee

17:30 A 19:00

Talleres en paralelo, primera parte. (Se elige uno)

- ***El arte de crear con Mandalas***
Taller de expresión artística utilizando la forma de organización del mandala y sus simbologías.
- ***“La música como fuente de inspiración y expresión”***
Taller lúdico - musical que a través de la creación colectiva permite vibrar al unísono.

19:00 A 19:30

Yoga Nidra

20:00 A 22: 00

Cena y Actividad sorpresa

MIÉRCOLES
10 DE
ENERO
8:00 A 9:00

Clase de Yoga

9:00 A 10:00 | **Desayuno**

10:00 A 11:00 | ***El cerebro Emocional***
Desarrollo de la Inteligencia Emocional en el contexto educativo.
La neurobiología de las emociones
Tipos de aprendizaje: Emocional y cognitivo
Competencias personales de la inteligencia emocional: el autoconocimiento y la autogestión

11:00 A 12:00 | ***Etapas II: Niyama/ Limpiar la casa***
Pawanmuktasana: eliminar toxinas y desbloqueo de articulaciones.
Herramientas y ejercicios prácticos para desarrollar en clase.

12:00 A 12:30 | **Coffee**

12:30 A 13:30 | ***Etapas II: Niyama/ Limpiar la casa***
Promoción y desarrollo del pensamiento positivo.
La importancia del pensamiento positivo en la educación.
Herramientas y ejercicios prácticos para desarrollar en clase.

13:30 A 15:30 | **Almuerzo y descanso**

15:30 A 17:00 | ***Taller de Ciencias: El manzano. Los sentidos externos.***
Entraremos en el mundo de los colores, las texturas y los sabores a través de nuestros sentidos.
Conoceremos secretos y procesos de la vida de las plantas, comprendiendo y valorando así, la maravilla de la naturaleza

17:00 A 17:30 | **Coffee**

17:30 A 19:00 | **Talleres en paralelo, segunda parte.**
• **“El arte de crear con Mandalas”**
Taller de expresión artística utilizando la forma de organización del mandala y sus simbologías.

• **“La música como fuente de inspiración y expresión”**
Taller lúdico - musical que a través de la creación colectiva permite vibrar al unísono

19:00 A 19:30 | **Yoga Nidra**

20:00 A 21:00 | **Cena**

JUEVES 11 DE ENERO

8:00 A 9:00

Clase de Yoga

9:00 A 10:00

Desayuno

10:00 A 11:00

Inteligencias Múltiples

Estrategias metodológicas para desarrollar las I.M. en el ámbito escolar.
Las I.M. del educador

11:00 A 12:00

Etapas III: Asanas/ Posturas (parte 1)

Adoptar una postura correcta.
El lenguaje del cuerpo. Alineación y verticalidad: la columna vertebral como el árbol de la vida.
Clasificación, efectos y beneficios de la práctica de las diferentes posturas.
Postura y atención: toma de conciencia y actitud mental: autorregulación y autocontrol.
Aplicación en el aula.

12:00 A 12:30

Coffee

12:30 A 13:30

Etapas III: Asanas/ Posturas (parte 2)

Adoptar una postura correcta.
El lenguaje del cuerpo. Alineación y verticalidad: la columna vertebral como el árbol de la vida.
Clasificación, efectos y beneficios de la práctica de las diferentes posturas.
Postura y atención: toma de conciencia y actitud mental: autorregulación y autocontrol.
Aplicación en el aula.

13:30 A 15:30

Almuerzo y descanso

15:30 A 16:30

Taller de Historia. Inteligencias múltiples aplicada

Identificando la inteligencia predominante, es que el alumno a través de ella, organizará y reproducirá los conceptos históricos dados, en forma original. Se evidenciará la diversidad creativa de las distintas inteligencias para integrar y aprehender contenidos curriculares.

16:30 A 17:00

Coffee

17:00 A 19:00

Excursión con metodología RYE

Integración de los escalones de Patanjali
Meditación en movimiento.
Los sentidos internos y externos.
Actividades de procesamiento.
¿Cómo llevar la experiencia al aula?

19:00 A 19:30

Yoga Nidra

20:00 A 21:00

Cena

21:00 A 21:30

Organización de equipos de trabajo para las actividades de los siguientes días.

VIERNES 12 DE ENERO

8:00 A 9:00

Clase de Yoga

9:00 A 10:00

Desayuno

10:00 A 11:00

Funciones cognitivas: La atención, la percepción y la memoria

Tipos de atención

Tipos de Memoria según su duración y su contenido.

Funciones ejecutivas.

La metacognición.

11:00 A 12:00

Etapas IV Pranayama/ respiración. (parte 1)

La respiración: función fisiológica esencial.

Respiración como "puente" entre el cuerpo y la mente: toma de conciencia de la respiración.

Desarrollo de la atención y focalización.

12:00 A 12:30

Coffee

12:30 A 13:30

Etapas IV Pranayama/ respiración. (parte 2)

Beneficios y desarrollo de las habilidades cognitivas, emocionales y sociales. (R. Davidson)

Ejercicios de regulación de la respiración: energizantes, calmantes y equilibrantes.

Respiración yóguica completa (abdominal, torácica y clavicular).

Aplicación de ejercicios de respiración en el aula.

13:30 A 15:30

Almuerzo

15:30 A 17:00

Taller de Matemática. El cuerpo y la geometría.

Identificando líneas y representándolas en forma creativa, el alumno explorará la Geometría. A través de materiales como el propio cuerpo y elementos cotidianos transitaremos el camino del aprendizaje en forma profunda y disfrutada.

17:00 A 17:30

Coffee

17:30 A 19:00

Talleres en paralelo, tercera parte parte.

• "El arte de crear con Mandalas"

Taller de expresión artística utilizando la forma de organización del mandala y sus simbologías.

• "La música como fuente de inspiración y expresión"

Taller lúdico - musical que a través de la creación colectiva permite vibrar al unísono

19:00 A 19:30

Yoga Nidra

20:00 A 21:00

Cena

21:00 A 22: 00

Actividad sorpresa

**SÁBADO 13
DE ENERO**
8:00 A 9:00

Clase de Yoga

9:00 A 10:00 | **Desayuno**

10:00 A 11:00 | **Sugerencias neuropedagógicas para una clase resonante**

El entorno físico.

El proceso: La agenda, recordar con significado, consignas adecuadas, desafíos motivadores.

Respeto a los periodos atencionales

11:00 A 12:00 | **Etapa V Pratyahara/Relajación**

El descanso: una ley de la vida.

La importancia del silencio como espacio de conocimiento interior.

Desarrollo de la escucha, el valor de la pausa para el cerebro.

Técnicas y ejercicios de relajación guiada para el aula.

12:00 A 12:30 | **Coffee**

12:30 A 13:30 |

Etapa VI Dharana/Concentración

Unificación de la energía mental.

Tensión versus atención.

Chidakasha: la pantalla mental. Visualización

Atención plena y el entrenamiento del "foco".

Ejercicios para mejorar la concentración y desarrollar la atención, la memoria visual y auditiva.

Mandalas. El centro como organizador. Universalidad del mandala. Mapas mentales.

Aplicación en el aula.

13:30 A 14:30 | **Almuerzo**

14:30 A 15:30 | **Trabajo en equipo**

Presentación de los requisitos para elaborar el trabajo final para obtener la certificación. Análisis de ejemplos.

15:30 A 16:00 | **Coffee**

16:00 A 17:00 | **Evaluación**

Elaboración de plan de clases basada en la metodología RYE en equipos.

Presentación micro clase. Conclusiones

17:00 A 18:00 | **Actividades de cierre**

Danza circular

Entrega de certificados de asistencia.

