

**LUNES 10 DE  
JULIO**  
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.  
Historia del RYE en Chile.  
**Presenta:** *Equipo Creáctiva/ 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 modelo del cerebro Triuno y sus alcances en el clima de aprendizaje***  
¿Qué puede activar la amígdala en el aula?  
El modelo Bilateral del cerebro.

**13:30 A 14:30**

Almuerzo

**14:30 A 15:00**

Yoga Nidra

**15:00 A 16:30**

***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.

**16:30 A 17:00**

Coffee

**17:00 A 18:30**

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

- ***Atrévete a saber. La valentía de cambiar***  
Reconocer la capacidad de “darnos cuenta” que patrones nos impiden crecer.  
Ser capaz de perseverar en el cambio. Liderazgo docente.
- ***“Reconociendo mi lugar”***  
Reconocer la herencia familiar como generacional, que se ha recibido, para comprender que esa nos da una mirada de la realidad. Investigar la historia familiar y profesional y descubrir desde ahí como potenciar a los alumnos.

**18:30 A 20:30**

Descanso y cena.

**20:30 A 21:30**

Actividad sorpresa.

**MARTES 11  
DE JULIO**

**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**

***Etapa 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**

***Etapa 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 14:30**

Almuerzo

**14:30 A 15:00**

Yoga Nidra

**15:00 A 16:30**

***Generalidades de anatomía aplicada al yoga I***

**Generalidades de biomecánica.**

· Beneficios de una correcta postura.

· Consciencia corporal.

**Sistema nervioso**

Componentes del sistema nervioso autónomo y su función en la regulación del estrés y la relajación.

Principales centros energéticos (chakras) que están relacionados con el sistema nervioso y sus componentes.

Conceptos de la mente consciente, subconsciente e inconsciente. Y su relación en el aprendizaje.

Beneficios del yoga y la meditación en este sistema.

**16:30 A 17:00**

Coffee

**17:00 A 18:30**

***Generalidades de anatomía aplicada al yoga II***

**Sistema respiratorio**

Biomecánica de la respiración. Tipos de respiración.

Beneficios del oxígeno en nuestro cuerpo físico, mental y emocional.

Respiración y relajación profunda.

Pranayamas.

**18:30 A 20:30**

Descanso y cena

**20:30 A 21:30**

Actividad sorpresa

## MIÉRCOLES 12 DE JULIO

8:00 A 9:00

Clase de Yoga

9:00 A 10:00

Desayuno

10:00 A 11:00

**Etapas III: Asanas/ Posturas**

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.

11:00 A 12:00

**Etapa IV Pranayama/ respiración.**

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.

**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.

12:00 A 12:30

Coffee

12:30 A 13:30

**Funciones cognitivas: La atención, la percepción, la memoria y el lenguaje.**

Tipos de atención

Tipos de Memoria según su duración y su contenido.

Herramientas mentales

Funciones ejecutivas.

La metacognición.

13:30 A 14:30

Almuerzo

14:30 A 15:00

Yoga Nidra

15:00 A 17:00

**Excursión con metodología RYE**

Integración de los escalones de Patanjali

Meditación en movimiento.

Los sentidos internos y externos.

17:00 A 17:30

Coffee

17:30 A 18:30

**Actividades de procesamiento.**

Registro y expresión personal de la excursión.

¿Cómo llevar la experiencia al aula?

18:30 A 20:30

Descanso y cena

20:30 A 21:30

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

**JUEVES 13  
DE JULIO**  
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 | **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 15:00 | **Yoga Nidra**

15:00 A 16:30 | **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.

16:30 A 17:00 | **Coffee**

17:00 A 18:30 | **Talleres en paralelo, segunda parte.**

- **Atrévete a saber. La valentía de cambiar**

Reconocer la capacidad de "darnos cuenta" que patrones nos impiden crecer.  
Ser capaz de perseverar en el cambio. Liderazgo docente.

- **"Reconociendo mi lugar"**

Reconocer la herencia familiar como generacional, que se ha recibido, para comprender que esa nos da una mirada de la realidad. Investigar la historia familiar y profesional y descubrir desde ahí como potenciar a los alumnos.

18:30 A 20:30 | **Descanso y cena**

20:30 A 21:30 | **Actividad sorpresa**

**VIERNES 14  
DE JULIO**

**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 11:45**

***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.

**11:45 A 12:00**

Coffee

**12:00 A 13:00**

***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.

**13:00 A 14:00**

Almuerzo

**14:00 A 14:45**

***Trabajo en equipo***

Elaboración de plan de clases basada en la metodología RYE

**14:45 A 15:00**

Coffee

**15:00 A 16:00**

***Evaluación***

Presentación micro clase.

Conclusiones

**16:00 A 17:00**

***Actividades de cierre***

Danza circular

Entrega de certificados