

JUSTIFICACIÓN:

El profesorado demanda cada vez más acciones formativas en las que se trabajen otros aspectos, aparte de los estrictamente técnicos o curriculares inherentes a la función docente. Concretamente, en esta actividad se pretende ofrecer la oportunidad a los participantes de trabajar ejercicios prácticos de yoga, para mejorar su salud física, mental y espiritual. Con la seguridad de que todo ello redundará en un beneficio a nivel individual y en el trabajo en la escuela. Se trata de practicar técnicas de relajación que nos ayuden a vivir de forma más plena y satisfactoria. Es importante saber canalizar nuestras energías, liberar nuestro estrés y desbloquear nuestras emociones para encontrarnos con fortaleza cada día.

OBJETIVOS:

- Conocimiento de una de las modalidades del Yoga (Hatha Yoga). Es un yoga psicofísico, el más practicado en Occidente.
- Favorecer el aprendizaje de técnicas de relajación que podamos utilizar en la vida cotidiana de cada uno/a y en la escuela.
 - Tomar conciencia de la importancia de la respiración diafragmática y de la técnica del pranayama en nuestras vidas.
 - Ser conscientes de los beneficios que se consiguen con la práctica de las asanas (posturas corporales).
- Aprender a recitar Mantras (cánticos de gran contenido vibracional que se repiten de forma oral o mental), para ejercitar el control y quietud de la mente y liberar bloqueos emocionales.
- Mejorar la salud emocional del profesorado para conseguir un óptimo desempeño profesional.
- Incorporar al currículo estas técnicas para desarrollar hábitos saludables en el alumnado.

CONTENIDOS:

- El yoga como generador de pensamientos que nos alejan del desasosiego y nos lleva a un estado de bienestar, paz y serenidad interior.
- El estudio de las asanas. Están pensadas para estirar y fortalecer los músculos y estimular los centros nerviosos y los órganos internos.
- Las Meditaciones. Es un sistema muy importante para hacernos conscientes del aquí y el ahora.
- El Pranayama. Es una técnica de respiración muy beneficiosa para nuestra salud. Libera la mente de su continua corriente de pensamientos aleatorios y aumenta la energía física y mental.
- La Relajación Consciente. Es una importante técnica para tomar conciencia corporal y desconectarse totalmente del exterior centrándonos en nosotros mismos. Excelente preventivo contra el estrés.
- El silencio. Sentirlo, escucharlo y saborearlo. No olvidemos que el silencio es la música de nuestra alma.
- Las visualizaciones. Nos ayudan a trabajar la atención y la concentración. Muy importantes para realizarlas en la escuela por lo gratificantes y beneficiosas que resultan para nuestro alumnado.
- La Recitación de Mantras. Palabras poderosas por la importancia inherente del sonido en la psique y en el cuerpo. Las vibraciones del mantra liberan los bloqueos gracias a la resonancia que transmiten dentro de nuestros cuerpos.
- El Arte del Pensamiento Positivo. Los pensamientos de vitalidad y ánimo curan y alivian. La mente como poder de atracción. Los pensamientos cobran fuerza cuando se repiten y se manifiesta en acciones.

PONENTE:

D^a Avelina Lafuente Varea. Profesora del I.E.S. Garci Méndez (El Carpio). Monitora de Yoga.

CALENDARIO, TEMPORALIZACIÓN Y HORARIO:

7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 de octubre
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 de noviembre
2, 4, 9 y 11 de diciembre

De 18 a 19h 30'

METODOLOGÍA:

La metodología será básicamente práctica. Para experimentar es necesario vivirlo. Si queremos alguna transformación en nuestras vidas debemos estar muy receptivos/as a todo lo experimentado por el cuerpo y por la mente.

Se analizarán a través de imágenes de vídeo experiencias diversas de trabajo con grupos de secundaria.

Nota importante: Los participantes necesitan para el trabajo ropa cómoda, esterilla, mantita y un cojín. Los ejercicios se realizan sin calzado.

EVALUACIÓN:

- Asistencia mínima: 80% del horario total
- Cuestionario final de evaluación

DIRIGIDO A:

Profesorado de centros públicos del ámbito de influencia del CEP Luisa Revuelta de Córdoba

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

Orden de llegada de las solicitudes.

PLAZO DE ENTREGA DE SOLICITUDES:

Hasta las 14 h del día 1 de octubre, en la Secretaría del CEP, a través de la página web del CEP, www.cepcordoba.org (estas tendrán preferencia sobre las presentadas el mismo día por otro procedimiento), o por fax: 957352511 – 552511

DURACIÓN TOTAL: 30 horas

PLAZAS: 30

CONFIRMACIÓN DE ADMITIDOS:

El listado de admitidos se publicará el 2 de octubre en los tabloneros de anuncios y en la web del CEP, www.cepcordoba.org. Se podrá consultar igualmente en el tf. 957352481.

Importante: Se ruega a quienes resulten admitidos/as y no puedan asistir lo comuniquen a los asesores de la actividad, antes del inicio de la misma, a fin de poder dar entrada a personas en lista de espera.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Asociación Down Córdoba. C/ María La Judía s/n

ASESORÍA RESPONSABLE:

Manuel Dorado Pérez (Asesor de E. Especial)
Tf. 957352491; mdorado@cepcordoba.org

ASESORÍA COLABORADORA:

Mercedes Luque Galán (Asesora del Ámbito Artístico-Deportivo)

Delegación Provincial de
Córdoba

Centro del Profesorado
"Luisa Revuelta"

C/ Dña. Berenguela, 2
14006 Córdoba

Tfnos: 957 352481 – 55 24 81
Fax: 957 35 25 11 - 55 25 11

Correo electrónico:
mdorado@cepcordoba.org
mluque@cepcordoba.org

web:
www.cepcordoba.org



Consejería de Educación



**PLAN DE FORMACIÓN
CONTINUA 2008**

CURSO

**Más yoga, menos
estrés**

Código: 08148FC22



Centro del Profesorado
"Luisa Revuelta"