




<p>Centro de Profesores y Recursos de Trujillo Avda. Ramón y Cajal, 23 10200 Trujillo 927027756 cpr.trujillo@edu.juntaex.es</p>		<p>JUNTA DE EXTREMADURA Consejería de Educación y Empleo <i>Secretaría General de Educación</i> <i>Delegación Provincial de Cáceres</i> <i>Unidad de Programas Educativos</i></p>
--	---	--

	<h2>“16 Técnicas de Yoga para ZENtranos”</h2>
---	---

<p>JUSTIFICACIÓN</p>	<p>DURACIÓN, LUGAR Y TEMPORALIZACIÓN</p>
<p>El estrés, la tensión sostenidos durante un tiempo prolongado, deriva en situaciones más complejas que acaban por afectar a la totalidad de nuestras vidas. Y en el peor de los casos nos imposibilita a continuar con normalidad. Si miras a tu alrededor verás cada día situaciones similares a estas. Nuestro objetivo con este programa es ayudarte a gestionar los posibles detonantes que te lleven a estados elevados de estrés, frustración, ira y así equilibrar los planos físico, psicológico y emocional en busca de estados permanentes de paz, felicidad y amor.</p>	<p>El curso tendrá lugar en el CPR de Trujillo, con una duración de 14 horas, equivalente a 1,5 crédito de formación. Se celebrará los días 1, 6, 8, 13, 15, 22 y 27 de febrero de 2023 en horario de 16:00 a 18:00h.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<p>DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN</p>
<p>Aplicar técnicas de meditación, mindfulness, yoga y respiración para que, mediante tu propia práctica y verificación (dentro y fuera del aula), puedas llegar a comprender todo aquello que te perturba y encontrar estados de armonía, paz y amor con mayor facilidad.</p>	<p>1- Podrán inscribirse docentes en activo en centros sostenidos con fondos públicos del ámbito del CPR de Trujillo. 2-Otros docentes en activo de centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura. El número mínimo de participantes será de 12 y el máximo de 20. En caso de un exceso de demanda se utilizará el orden de inscripción como criterio de selección.</p>
<p>CONTENIDOS</p>	<p>INSCRIPCIÓN</p>
<ul style="list-style-type: none"> - La importancia de la respiración. Funcionamiento de la respiración. Técnica de Respiración Cuadrada - La respiración para gestionar emociones y pensamientos. Respiración Equilibrante. - Aprender a relajarnos. Respirar para calmar - Detener el ruido de la mente. ¿Cómo se hace? - Meditación: Definición. Tipos. ¿Cómo usarla?. <u>Body Scan</u>. - Yoga como unión de la respiración y la meditación. ¿Cómo usarla para centrarnos? - Mindfulness. Técnicas de Atención Plena diaria. Cómo llevar estas técnicas al Aula. - Auto-masaje cervical, para liberar tensiones. - Visualizaciones. Reprogramación Mental. Sankalpas. Meditación para gestionar emociones y pensamientos. Yoga para liberar tensiones y bloqueos. 	<p>En la página web del CPR de Trujillo hasta el día 30 de enero de 2023 en el siguiente enlace:</p> <p style="text-align: center;">https://rfp.educarex.es/inscripciones/78401</p>
<p>METODOLOGÍA</p>	<p>LISTA DE ADMITIDOS</p>
<p>El curso se llevará a cabo mediante una metodología participativa y activa.</p>	<p>Día 31 de enero de 2023 en la página web del CPR de Trujillo.</p>
<p>PONENTES</p>	<p>CERTIFICACIONES</p>
<p>Las ponencias serán llevadas a cabo por Dña. Candela Partal, Profesora de Yoga y Meditación (especializada en niños y adolescentes). Coach en Desarrollo Espiritual. Esp. Psicología Positiva.</p>	<p>Se expedirá certificado de 14 horas (1,5 crédito) a los profesores que asistan con regularidad al 85% del tiempo de duración de la actividad (Orden 31/10 de 2000. DOE 4/11). Para finalizar la acción formativa, los participantes deberán cumplimentar un cuestionario de evaluación online. Se evaluará el grado de adquisición de objetivos y contenidos mediante el análisis de las prácticas realizadas durante el desarrollo de la actividad.</p>
<p>ASESORA RESPONSABLE</p>	<p style="text-align: center;">M^a Ángeles Flores María (Asesora de Formación en Centros y Autoformación) cprtrujillo.fcentros@educarex.es http://cprtrujillo.juntaextremadura.net</p> <p style="text-align: center;">  </p>