



iogainens

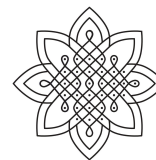
# Formació intensiva de **IOGA PER A NENS/ES**

*Dirigit a professors/es, educadors/es i pares/mares.*

[www.iogainens.com](http://www.iogainens.com)

[info@iogainens.com](mailto:info@iogainens.com)

630676223



Hola!

En aquest programa et presentem la formació intensiva de ioga per nens i nenes que hem creat des de iogainens.com.

Trobaràs els horaris, les matèries, les pràctiques i tota la informació que necessites saber sobre aquesta formació.

**El nostre objectiu és que aprenguis una manera pedagògica de fer del ioga una eina a l'abast dels nens/es.**

Una forma divertida de desenvolupar els sentits en els més petits. La capacitat d'atenció i concentració, la consciència del propi cos, la flexibilitat, la força i l'equilibri.

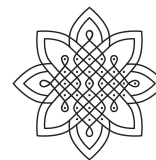
I també altres aspectes importants com la respiració, la relaxació i la capacitat del nen/a d'autoregular-se.

Aprendrem a acompanyar-los amb les seves emocions i a donar-los eines, a més del ioga, per gestionar-les.

Esperem veure't ben aviat i posar en pràctica i compartir tots els coneixements i experiència que et podem proporcionar.

Verònica Cobos

[www.iogainens.com](http://www.iogainens.com)

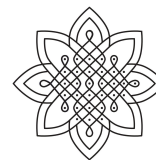


## A qui està dirigit

A professors de ioga, educadors, mestres, pares i aquelles persones que estiguin o vulguin estar en contacte amb nens des d'una nova mirada i/o vulguin dedicar-se a donar classes de ioga a nens/es.

## Objectius

- Aprendre a estructurar una classe de ioga per a nens i/o famílies, amb els seus objectius, continguts i metodologia
- Aprendre quina seqüència de postures fem servir, i veure quines postures són més adequades segons el moment evolutiu i maduratiu de cada nen.
- Aprendre quines són les contraindicacions i beneficis de cada postura.
- Veure les característiques de les fases evolutives dels nens des que neixen fins a l'adolescència
- Veure el desenvolupament dels txakres durant la infantesa
- Preparar les classes segons el grup d'edat que tenim al davant i segons el seu moment maduratiu.
- Veure quins recursos professionals, personals i materials podem utilitzar.
- Aprendre tècniques per acompanyar els nens segons el seu estat emocional, aprendre a comunicar i gestionar les nostres emocions per poder mostrar-lo als més petits
- Aprendre a estructurar una classe de ioga en família, quines característiques té i com poder treballar al mateix temps amb els pares
- Elaborar diverses classes per posar-les en pràctica en la formació i poder experimentar com em sento com a professor de ioga per a nens.
- Aprendre a elaborar i estructurar un curs sencer de ioga per a nens a les escoles o altres centres
- Conèixer com l'alimentació afecta al creixement i estat anímic del nen/a
- Tenir i saber utilitzar certs recursos per complementar la pràctica del ioga (massatge, aromateràpia, etc.)



# Continguts

## 1. ESTRUCTURA, OBJECTIUS I CONTINGUTS

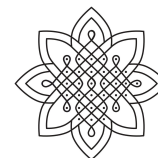
Vivenciar una classe de ioga amb nens com a observadors

Estructura d'una classe de ioga per nens

- Veure de quina forma estructurarem una classe de ioga per a nens i nenes (Inici, Escalfament, Desenvolupament, Respiració, Relaxació, Posada en comú)
- Veure la importància de seguir una estructura en la classe i trobar un fil conductor en cada una.
- Aprendre a redactar objectius i continguts per a una classe de ioga amb infants.
- Aprendre a crear una classe de ioga per nens i nenes amb aquesta estructura.
- Classe pràctica vivenciant aquesta estructura.

## 2. RECURSOS PERSONALS I MATERIALS

- Quins recursos personals d'innat tenim. Veure com podem despertar aquelles potencialitats que en nosaltres estan adormides.
- Veure quins recursos materials son més adequats pel moment maduratiu de cada nen. Veure en quin moment és més apropiat utilitzar el material ( a partir de Gener i no abans i perquè) i quins recursos materials podem fer servir.
- La importància del moment de la relaxació i massatge i veure materials adequats per a fer massatges.
- Classe pràctica per a despertar el nen/a que portem a dintre.



## DESENVOLUPAMENT EVOLUTIU I CLASSES DE IOGA SEGONS L'EDAT

### INFANTIL 0-6 anys

Característiques del desenvolupament evolutiu a tenir en compte en edat de 0-6 anys

Com separem els grups:

- Classes de 0-2 anys ioga mare-nadó ( ioga enfocat a la mare)
- P2
- 2-3 anys P3
- 4-6 anys P4+P5

Aprendre a crear classes per aquesta franja d'edat, veure el temps, el ritme, la sala, seran punts claus a tenir en compte per a desenvolupar les sessions.

Classes de ioga segons l'edat que tenim davant.

Part pràctica: Creem una classe de ioga segons l'edat i l'estructura

## 3. DESENVOLUPAMENT EVOLUTIU I CLASSES DE IOGA SEGONS L'EDAT

### PRIMARIA 7 a 11 anys

Característiques del desenvolupament evolutiu a tenir en compte en edat de 7-11 anys

Com separem per grups d'edat:

- De 7 a 9 anys de 1er a 3er
- De 9 a 11 anys de 4art a 6è

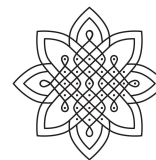
Part pràctica: Creem una classe de ioga segons l'edat i l'estructura.

## 4. RECURSOS PROFESSIONALS

- Classificació de les postures.
- Com montar i desmontar postures.
- Introducció a la psicologia dels txacres.

Veure totes les postures de ioga i quin txacra treballa cada una.

Veure cada txacra des de la part física, emocional i mental.



Experimentar amb cadascun dels nostres txacres des de la vessant més pràctica i com poder aplicar-ho amb nens.

Experimentar a través de la veu i energia de cada txakra.

Desenvolupament dels txacres durant la infantesa.

## 5. IOGA EN FAMÍLIA

Com estructurarem una classe de loga en família.

Quines característiques tenen aquestes classes.

Quines diferències trobem a les classes de loga per infants.

Postures en parella mare-fill/a.

## 6. IOGA A L'ESCOLA

Com programar un curs sencer de ioga per nens i nenes.

Aspectes a tenir en compte dins del context escolar.

Veure en quin context treballem i atendre les necessitats de cada nen.

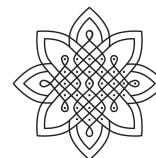
## 7. LÍMITS I CONFLICTES

Fer conscient com hem viscut i rebut els límits i veure en el moment actual com em poso límits a mi, a l'altre i al meu entorn

Quina importància tenen els límits en les classes de loga per infants

Com puc treballar els límits en les postures de loga.

Com visc el conflicte? Forma part del meu dia a dia? Mai tinc conflictes? Em costa posar límits dins un conflicte? Farem conscient aquest tema amb nosaltres, per a poder després fer front a situacions on hagi de posar límits o bé intervenir en un conflicte.



Conflictes en les classes de loga per infants.

Conflictes en les classes de loga en família.

Com resolc un conflicte en una classe de loga per infants i/o en una classe de loga en família.

## 8. MASSATGE

El massatge com a recurs a les classes de ioga amb infants i ioga en família.

Diferents tipus de massatge i diferents tècniques que podem fer servir (ayurveda, shiatsu, reflexologia..)

Massatges guiats a través de cançons o contes.

## 9. ALIMENTACIÓ INFANTIL

Alimentació conscient: quina relació tenim amb l'alimentació.

Diferents estils d'alimentació.

Alimentació durant les diferents etapes de la infància.

## 10. AROMATERÀPIA I IOGA

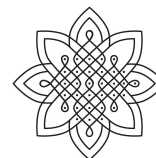
L'aromateràpia com a recurs en les classes de ioga.

Introducció a l'aromateràpia.

Olis essencials bàsics.

Propietats, beneficis i contraindicacions.

Com crear diferents ambients amb els olis essencials.



## 11. RELAXACIÓ, RESPIRACIÓ I MINDFULNESS

Tècniques de respiracions amb infants.

Tècniques de relaxació amb infants.

Beneficis de practicar una respiració completa.

Que és el Mindfulness i com el podem aplicar a les classes.

## 12. MUSICA, MANTRES I MUDRES

Veure quina música serà l'adequada en cada moment de la classe.

Instruments que podem fer servir.

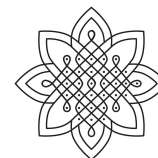
Veure els beneficis de la pràctica de mantras i mudres.

## Dates

L'intensiu de Juliol consta de 5 dies que pots fer en aquestes dates:

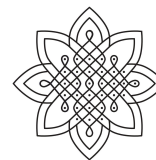
- Del 9 al 13 de Juliol de 16.30h a 21.30h
- O bé del 16 al 20 de Juliol de 10h a 15h





## HORARIS

<b>1<sup>a</sup> sessió</b>	<b>2<sup>a</sup> sessió</b>	<b>3<sup>a</sup> sessió</b>	<b>4<sup>a</sup> sessió</b>	<b>5<sup>o</sup> sessió</b>
Presentació del curs  Presenciar una classe de ioga en família	Desenvolupament evolutiu INFANTIL i PRIMÀRIA	Desenvolupament dels txacres en la infància	loga en família  Postures en parella	loga a l'escola
Estructura, objectius i continguts	Classes de ioga per a nens i nenes d'INFANTIL i PRIMÀRIA	Límits i conflictes	Música, mudres i mantres  Respiració, relaxació i mindfulness	Alimentació i infància
DESCANS				
Recursos professionals, personals i materials	Beneficis i contraindicacions	Aromateràpia i ioga	Creem una classe per grups	Pràctica
Pràctica	Pràctica	Pràctica	Pràctica	Pràctica
Posada en comú i tancament	Posada en comú i tancament	Posada en comú i tancament	Posada en comú i tancament	Posada en comú i tancament



## Qui imparteix el curs

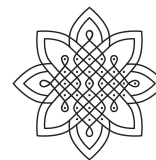


Verònica Cobos

Educadora social, professora de ioga, i mare de la Ivet i l'Estel; combinació que la porta a emprendre el projecte de iogainens. Sempre vinculada en el món de l'educació, va comprovar com el ioga podia repercutir en els nens. Millorava ràpidament la seva atenció i concentració, eren capaços de relaxar-se i preservar el seu respirar natural. També aprenen a frenar el ritme que pares, nens i persones en general portem. A estar més atents, ser més conscients del cos, saber escoltar, observar i sentir.

Durant aquest temps ha pogut crear un mètode propi i eficaç combinant la pedagogia que és el ioga amb les possibilitats creatives del nen.

Iogainens va néixer fa 6 anys, en fa 8 que dona classes de ioga per infants i famílies i imparteix formacions de cap de setmana de ioga per nens a Barcelona i a diferents ciutats d'Espanya.

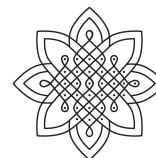


## Xènia Barril Sender

Naturòpata, treballant amb l'alimentació com a eina principal i complementant amb els massatges ayurveda, el reiki o las flors de Bach, entre d'altres teràpies complementàries. Autora de la web sobre salut natural i alimentació [www.espaixen.com](http://www.espaixen.com) i amb consulta privada a Matadepera.

Va començar a practicar Hatha ioga ara fa 10 anys. Es va formar com a professora, de Hatha i Kundalini ioga com a camí d'autoconeixement i creixement personal.

Actualment, a més de la consulta de naturopatia, imparteix classes de ioga a nens/es i famílies i classes de relaxació i meditació en empreses.

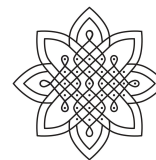


## Metodologia

- 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.
- Dinàmiques de grup
- El nostre objectiu és connectar amb el nen que portem dins, no aquell nen que vam ser, sinó aquell que com a essència ja som.
- 25 hores presencials

## Avaluació i certificat

- Inserció a la borsa de treball de iogainens
- Lliurament de certificat
- Quadern imprès amb tota la teoria del curs

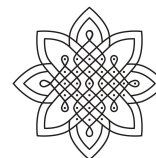


# INSCRIPCIONS

- Aquest curs està limitat a un màxim de 18 places i un mínim de 8.
- Té una duració de 25 hores.
- Consta de 5 sessions
  - El preu del curs és de 380 euros.
- Per reservar la plaça necessitem la fitxa d'inscripció que t'adjuntem a continuació o que pots descarregar a la web i fer **l'ingrés de 150 euros** al número de compte:
  - ES12 2100 3054 6122 0042 1883
  - Amb el teu nom i cognoms com a concepte

*\*Aquest pagament només es retornarà íntegrament en cas de la cancelació del curs per part de iogainens.com*

- La resta de l'import de cada participant, 230 euros, s'abonarà abans que comenci el curs ingressant en compte, per domiciliació bancària o en efectiu el primer dia.
- Davant la impossibilitat d'assistir algun dels dies es podrà recuperar les classes en una altra edició.



### FITXA D'INSCRIPCIÓ FORMACIÓ INTENSIVA JULIOL 2018

NOM _____ COGNOMS _____
-------------------------

DATA DE NAIXEMENT ____/____/____ DNI _____
ADREÇA _____ NÚM _____ PIS _____ PORTA _____
POBLACIÓ _____ C.P. _____
TELÈFON DE CONTACTE _____
CORREU ELECTRÒNIC _____
FORMACIÓ DE IOGA (si en tens, no és necessària per fer el curs):
EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL:
EN EL CAS QUE VULGUÉSSIU ENTRAR A TREBALLAR A IOGAINENS DIPONIBILITAT HORÀRIA:

Inscripció al curs: 150 Euros al núm de compte

[ES12 2100 3054 61 22 00421883](#)

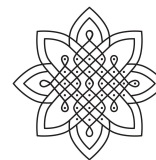
Aquestes dades seran totalment confidencials i només pel curs en què m'he inscrit.  
L'import d'inscripció serà retornat íntegrament **només en cas d'anul·lació del curs.**

Pagament per domiciliació bancària

<b>Domiciliació bancària.</b>
NOM DEL TITULAR:
NOM DE L'ENTITAT:
COMPTE CORRENT ES _____

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

Signatura



Per a qualsevol dubte que no hagi quedat resolt escriu-nos a

[info@iogainens.com](mailto:info@iogainens.com)

# Namaste

