



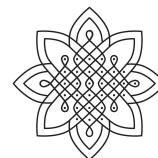
Formació intensiva de **IOGA PER A NENS/ES**

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

www.iogainens.com

info@iogainens.com

630676223



Hola!

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

Trobaràs els horaris, les matèries, les pràctiques i tota la informació que necessites per saber si aquest curs és el que estàs buscant.

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.

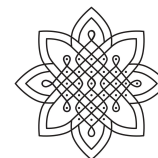
Altres aspectes importants com la respiració, la relaxació i la capacitat del nen/a d'autoregular-se.

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 i Xènia Barril

www.iogainens.com

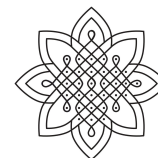


A qui està dirigit

A professors de ioga, educadors, mestres, pares i per a 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.
- Conèixer l'anatomia dels nens en creixement
- 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 puc 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

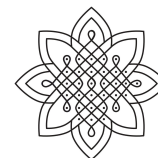
Vivenciar una classe de loga amb nens com a observadors

Estructura d'una classe de ioga per nens

- Veure de quina forma estructurarem una classe de loga 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 loga amb infants.
- Aprendre a crear una classe de loga 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.



3. 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

4. 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

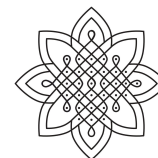
Part pràctica: Creem una classe de ioga segons l'edat i l'estructura

5. RECURSOS PROFESSIONALS

Introducció a la psicologia dels txacres.

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

Veure cada txakra 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.

6. 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.

7. EMOCIONS

Com visc i gestiono les meves emocions. Com puc gestionar una situació on hi ha un conflicte emocional?

Com puc treballar les emocions amb les postures de ioga.

Partirem sempre de la nostra vivència amb límits, conflictes i emocions, serà des de la propia experiència que farem conscient com vivim aquests aspectes i poder-los modificar, si cal.



8. IOGA EN FAMÍLIA

Com estructurarem una classe de ioga en família.

Quines característiques tenen aquestes classes.

Quines diferències trobem a les classes de ioga per infants.

Postures en parella mare-fill/a.

9. 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.

10. 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..)

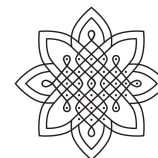
Massatges guiats a través de cançons o contes.

11. ALIMENTACIÓ INFANTIL

Alimentació conscient: quina relació tenim amb l'alimentació.

Diferents estils d'alimentació.

Alimentació durant les diferents etapes de la infància.



12. POSTURES DE IOGA, CONTRAINDICACIONS I BENEFICIS

Anatomia de l'infant en creixement.

Veure quines zones són més delicades i quines postures seran contraindicades segons el desenvolupament de cada etapa.

Beneficis del ioga en els infants.

13. 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.

14. ACROIOGA AMB INFANTS I FAMÍLIA

Postures d'acroioga entre infants.

Postures d'acroioga entre pare/mare i infant.

Contraindicacions i beneficis.

Pràctica de postures.

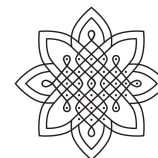
15. RELAXACIÓ, RESPIRACIÓ I MINDFULNESS

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.



16. 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 mudras.

17. PRINCIPIS DE LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

Comunicació No Violenta segons Marshall Rosenberg.

Què és. Dinàmiques de pràctica i teoria.

Les quatre etapes.

Les dues cares: Assertivitat o expressió honesta, empatia o escolta respectuosa.

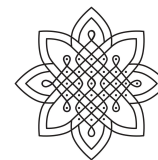
Sentiments i emocions. Necessitats no satisfetes.

Judicis disfressats de sentiments.

18. PRÀCTICA A FAMÍLIES REALS

Per grups, prepararem una classe de ioga per nens i/o famílies per donar-la a una dins del mateix seminari o en una escola. Sempre que logísticament sigui possible. Es valorarà cada cas personalment.

És una oportunitat per veure com ens sentim com a professors davant d'infants.

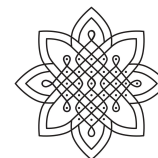


Dates

4 i 5 de Maig

1 i 2 de Juny

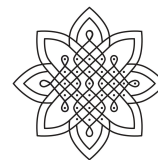
15 i 16 de Juny



HORARIS

	1er SEMINARI	2on SEMINARI	3er SEMINARI
10.15h	Presenciar una classe de ioga en família	Recursos professionals. Contraindicacions i beneficis.	Desenvolupament evolutiu INTANTIL i PRIMÀRIA
11h			
11.30h	DESCANS	DESCANS	DESCANS
12h	Estructura Objectius i continguts	Desenvolupament dels txacres durant la infància.	Classes de ioga segons el grup d'edats
13h	Recursos personals i materials		
14h	DINAR	DINAR	DINAR
15.30h	Visualització	Visualització	Visualització
16h	Massatge	Rebre pràctica	Aromateràpia
17.30h	DESCANS	DESCANS	DESCANS
17.45h-19h	Rebre pràctica	Creem una classe per grups	Practica classe de ioga per part alumnes

	4t SEMINARI	5è SEMINARI	6è SEMINARI
10.15h	Ioga en família i ioga a l'escola	Limits /emocions i Conflictes	Respiració, relaxació i mindfulness
11h			
11.30h	DESCANS	DESCANS	DESCANS
12h	Acroïoga i postures en parella	Limits /emocions i Conflictes	Música, mudres i mantres
13h			Preparem una classe
14h	DINAR	DINAR	DINAR
15.30h	Visualització	Visualització	Visualització
16h	Anatomia	Alimentació i infància	Pràctica de classe
17.30h	DESCANS	DESCANS	DESCANS
17.45h-19h	Ens preparem per anar a l'escola	Pràctica de classe	Resum i tancament



Qui imparteix el curs

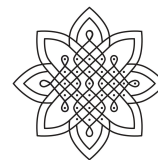


Verònica Cobos

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 dóna 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.

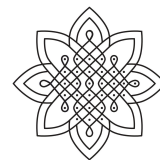


Xènia Sender

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.xeniasender.com i amb consulta privada a Matadepera.

Va començar a practicar Hatha ioga ara fa 10 anys. Tot i que es va formar com a professora, de Hatha i Kundalini ioga, la seva pràctica sempre ha tingut com a primera intenció l'autoconeixement i creixement personal.

Actualment imparteix classes de ioga a nens/es i famílies i classes de Hatha ioga i ioga Nidra per adults.

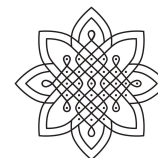


Metodologia

- 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.
- 48 hores presencials

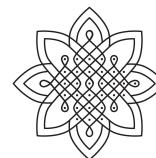
Avaluació i certificat

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



INSCRIPCIONS OBERTES A LA FORMACIÓ

- Aquest curs està limitat a un màxim de 18 places i un mínim de 8.
- Es realitza a Terrassa.
- Consta de 6 seminaris repartits en 3 caps de setmana.
- Durada 48 hores presencials.
- El preu del curs és de 790 euros:
 - OPCIÓ A: 1 únic pagament de 790 Euros (es paga abans de l'inici del curs)
 - OPCIÓ B: reserva de 200 euros + 2 pagaments de 310 euros (820 Euros)
 - reserva i 1er pagament abans del 1er seminari
 - 2on pagament abans del 2on seminari
 - OPCIÓ C: 3 pagaments de 285. Es paguen abans de cada seminari.
 - OPCIÓ D: **Si pagues abans del 1 d'abril, en una sola cuota, el preu és de 740 euros.**
- Per a reservar la plaça necessitem la **fitxa d'inscripció** que t'adjuntem a continuació o que pots descarregar-te de la web.
- Fer l'ingrés corresponent segons el pagament escollit (790, 200, 285 o 740 euros) al Número de Compte:
 - ES12 2100 3054 6122 0042 1883
 - amb els teu Nom i Cognoms a l'assumpte
- logainens retindrà 200 euros en concepte de paga i senyal que només serà retornat íntegrament en cas d'anul·lació del curs.
- No es faran devolucions una vegada començada la formació exceptuant situacions específiques que impossibilitin l'assistència regular.
- Si un alumne es dóna de baixa durant el curs, haurà d'avisar abans del seminari d'aquell mes per a que no es passi el cobrament.
- Davant la impossibilitat d'assistir a algun dels mòduls, podran recuperar-se en una altra edició.



FITXA D'INSCRIPCIÓ FORMACIÓ 2019

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. Marca la teva opció de pagament.

___ OPCIÓ A (840€) ___ OPCIÓ B (200€) ___ OPCIÓ C (285€) ___ OPCIÓ D (790€)

ES12 2100 3054 61 22 00421883

Aquestes dades seran totalment confidencials i només pel curs en que m'he inscrit.
L'import en concepte d'inscripció de 200€ serà retornat íntegrament **només en cas d'anul·lació del curs.**

Pagament per domiciliació bancària

Domiciliació bancària.

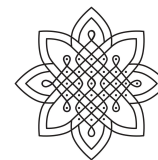
NOM DEL TITULAR:

NOM DE L'ENTITAT:

COMPTE CORRENT ES _____

_____, ____ de _____ de 2019.

Signatura



Per a qualsevol dubte que no hagi quedat resolt escriu-nos a
info@iogainens.com

Namaste

