

## 4.- Criterios de selección

- Profesorado en activo de Infantil (3-6 años) Primaria y Secundaria del ámbito del CPR de Avilés-Occidente que no lo hayan realizado en las ediciones anteriores.
- Los establecidos con carácter general en la Resolución de 21 de diciembre de 2018, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se aprueba el Plan Regional de Formación Permanente del Profesorado 2018-2019 (BOPA 10-1-2019).

## Observaciones

Se recomienda asistir con ropa cómoda y esterilla.

# HERRAMIENTAS BÁSICAS DE YOGA PARA EL BIENESTAR EN EL AULA



## 1.- Datos generales

**Código:** 830

**Modalidad:** Curso

**Asesoría:** 5\_Educación Infantil y Primaria  
**Responsables:** Teresa Martín García,  
María Begoña Jiménez Pérez

**Estado:** Convocada

**Programa:** 2.09.- CONVIVENCIA

**Duración:** 8 horas

**Créditos:** 1

**Fecha inicio actividad:** 06 / 03 / 2019

**Fecha fin actividad:** 27 / 03 / 2019

**Dirigido a:** Todo el profesorado

**Lugar:** Aula de Danza del CPR de Avilés-Occidente

**Calendario:** Los miércoles: 6, 13, 20 y 27 de marzo  
**Horario:** 16:30h - 18:30h

## 2.- Información sobre la inscripción

**Número de participantes:** MÍNIMO: 15 MÁXIMO: 25

**Período de inscripción:** DESDE: 04 / 02 / 2019 HASTA: 01 / 03 / 2019

**Fecha de publicación de lista de personas admitidas:** 04 / 03 / 2019

**Procedimiento de inscripción:**

La inscripción se realizará en línea en la página web del Centro del Profesorado y de Recursos de Avilés - Occidente: <http://web.educastur.princast.es/cpr/aviles/new/>

## 3.- Descripción del programa

**Objetivos:**

- Dotar al profesorado de herramientas básicas de yoga para su implementación cotidiana en el aula previniendo, gestionando y mitigando de manera sana situaciones de estrés y tensión.
- Contribuir al desarrollo integral del alumnado incorporando elementos que fomenten el desarrollo equilibrado de los aspectos físico, emocional y mental.
- Contribuir a unas relaciones humanas más saludables, respetuosas y asertivas en los centros docentes

**Contenidos:**

- Práctica de técnicas básicas de yoga
- Manejo de herramientas básicas de yoga para su aplicación cotidiana en el aula (práctica)
- Técnicas de respiración
- Estiramientos sencillos (asanas)
- técnicas de relajación y atención
- Pautas básicas para el manejo del estrés (para profesorado)
- Evaluación de la puesta en práctica en el aula, puesta en común, dudas, aportaciones...

**Metodología:**

Será eminentemente práctica y vivencial, con respaldo de dossier teórico. El profesorado tendrá un contacto práctico con las técnicas básicas de yoga (respiración, posiciones psico-físicas y relajación), para experimentar en primera persona los beneficios que aportan, y posteriormente, adquirir herramientas adaptadas para aplicar con el alumnado en el aula.

**Ponentes:**

- HARITZ AZKUE GESALAGA  
Herramientas básicas de yoga para el bienestar en el aula