INTRODUCCIÓN AL YOGA

El Yoga es una ciencia antigua que ayuda a crear salud y bienestar, construyendo conciencia, fuerza y flexibilidad tanto en la mente como en el cuerpo. Favorece un desarrollo completo y equilibrado, tanto a nivel personal como de grupo. También les permite conocerse a sí mismos y controlar su cuerpo, su mente y sus emociones en un entorno adecuado, a la vez que desarrollan:

- Autoestima	**- Confianza**	**- Relaciones sociales**
- Cap. de relajación	**- Coordinación**	**- Atención y concentración**

Las personas que practican Yoga son cada día más atentos y receptivos, tienen una postura corporal adecuada, son más sensibles en las relaciones con sus compañeros/as y capaces de momentos de silencio, mejorando su rendimiento escolar.

OBJETIVOS DEL YOGA:

- **Conocer el cuerpo y coordinarlo**.
- **Mejorar su equilibrio**.
- **Adquirir buenos hábitos posturales**.
- **Respirar de forma adecuada**.
- **Desarrollar su capacidad de atención, memoria y concentración**.
- **Reconocer y aceptar las distintas emociones**. **Aprender a relajarse e incorporarlo en su vida cotidiana.**
- **Expresarse y comunicarse en un clima positivo**.
- **Despertar el respeto y la aceptación hacia sí mismo/a y hacia los demás.**

CONTENIDOS:

- **Primer bloque:** se trabajará más la parte física, la cohesión grupal y el conocimiento y control del propio cuerpo.
- **Segundo bloque:** es el momento para profundizar en ejercicios de concentración, que le ayudarán a despejar y centrar la mente.
- **Tercer bloque:** el conocimiento de las emociones estará más presente, creando espacios para expresarlas abiertamente y trabajar con ellas.

METODOLOGÍA:

La metodología consiste en realizar diferentes **actividades y dinámicas por medio de ejercicios específicos que implican: el cuerpo, la atención, la respiración, la voz, el equilibrio y la visualización**; en un ambiente agradable y al mismo tiempo que se aprenden e interiorizan diferentes contenidos. Queremos que descubran el Yoga, sus principios y sus beneficios partiendo de la escucha, enseñando y dando posibilidad al niño/a de expresar no sólo sus ideas y pensamientos, sino, y sobre todo, sensaciones, emociones e imágenes. Siempre desde la confianza, el respeto y la aceptación.

TEMPORALIZACIÓN: Las clases serían de 1 hora y se impartirán 1 sesión por semana.

8 mail: aspeformacion@gmail.com

Formulario de inscripción: Precio/mes: 18 euros en desde octubre a mayo.

Nombre
alumno:.....

Curso actual 2017-2018: .....
Edad:.....

Email:.....Teléfonos:.....
.....

¿Tiene conocimientos previos, Sí o no?.....

Firma:

Autorización para la grabación en vídeo y fotografías:

El Sr./Sra_____, con DNI o pasaporte nº_____,

padre/madre o tutor/tutora del estudiante_____,

doy mi consentimiento a Aspe Formación, para el uso o la reproducción de las secuencias filmadas en vídeo, fotografías o grabaciones de este estudiante.

Entiendo que el uso de la imagen o de la voz del participante, será principalmente para fines de la enseñanza o de la promoción de programas educativos impartidos por Aspe Formación. Las secuencias filmadas pueden usarse para los siguientes fines:

- Redes sociales como medio de difusión del trabajo realizado a lo largo del curso.
- Las presentaciones educativas.
- Promoción de los servicios educativos ofertados.

Se me informará acerca del uso de la grabación en vídeo o fotografías para cualquier otro fin, diferente a los anteriormente citados. No existe ningún límite de tiempo en cuanto a la vigencia de esta autorización; ni tampoco existe ninguna especificación geográfica en cuanto a dónde se puede distribuir este material. Esta autorización se aplica a las secuencias filmadas en vídeo o fotografías que se puedan recopilar como parte del desarrollo del curso y para los fines que se indican en este documento.

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999. de Protección de Datos de carácter personal, ASPEFORMACION informa que los datos personales facilitados en el presente boletín serán incorporados a un fichero de clientes y tratados de manera automatizada. El remitente da su consentimiento para ser incluído en dicho fichero que tendrá como finalidad servir de soporte de información a la gestión. Si lo desea puede dirigirse a ASPE FORMACIÓN en el número 683554854 con el fin de ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición.

Firma del padre, madre o tutor legal:

8 mail: aspeformacion@gmail.com

E-n Pamplona , el _____ de _____ de 2016

mail: aspeformacion@gmail.com