

FORMACIÓN YOGA Y MINDFULNESS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES EN EL AULA

MODULO I	MODULO II	MODULO III
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción y conceptos básicos 2. Origen e Historia del Yoga 3. El Yoga en Occidente 4. Asanas o Posturas 5. Alineación y corrección de posturas 6. Saludo al Sol 7. Trasformando las asanas para niños 8. Pranayama 9. <i>Videos Asanas</i> 10. <i>Videos Alineamiento postural y clases grabadas</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El Yoga en la educación 2. Yoga en las diferentes etapas 3. Estructura de la clase de yoga 4. Hilando el tema de la clase de yoga 5. Clase práctica de yoga en infantil y primaria 6. Clase práctica de yoga en adolescentes 7. Canciones para abrir las clases 8. Canciones para cerrar las clases 9. Dinámicas de presentación 10. Juegos para las clases 11. Música para las clases 12. Preguntas más frecuentes 13. <i>Clases Grabadas</i> 14. <i>Videos Canciones</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mindfulness o Atención Plena 2. Relajación y visualización 3. Emociones o inteligencia emocional 4. Chakras 5. Mantras 6. Mudras 7. Mandalas 8. Masajes 9. Bibliografía 10. <i>Videos Mantras</i>