

Organiza



Homologado por



CURSO HOMOLOGADO

TÉCNICAS POSTURALES Y DE RELAJACIÓN PARA DOCENTES



Curso PRESENCIAL

(Centro cántabro de yoga, en Santander)

Curso 2023-2024
30 horas / 3 créditos

INICIO: 15 de noviembre de 2023 - FIN: 8 de mayo de 2024

MATRÍCULA hasta el 14 de noviembre de 2023

PRECIO

Afiliados 70 €

No afiliados 80 €



INSCRIPCIÓN

Desde que se publicó la Resolución de 13 de octubre de 2016 por la que se dictan instrucciones, para el curso 2016-2017, relativas a la elaboración y desarrollo de los Planes de Formación Permanente del Profesorado de las entidades que tienen suscrito convenio de colaboración con la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Comunidad Autónoma de Cantabria, no es necesario realizar preinscripción para matricularse en nuestros cursos: puedes matricularte directamente (siempre y cuando tengas la titulación para ejercer la docencia), independientemente de que hayas trabajado como docente en Cantabria o no.

Para matricularte, envía en un correo electrónico a **formacion@anpecantabria.org** los siguientes documentos:

1 JUSTIFICANTE BANCARIO del ingreso del importe correspondiente en la cuenta **ES95 0049 5672 1624 1606 5764**.

En **CONCEPTO** escribe "739 Yoga" y en **ORDENANTE** el nombre de la persona que va a cursarlo.

2 FICHA DE REGISTRO completamente cumplimentada y en pdf.

Si no has trabajado nunca como docente en centros públicos de Cantabria añade tu titulación a la ficha (formando un único pdf), es decir:

- Título universitario que te faculta para ejercer la docencia, por ambas caras.
- Si no eres maestro/a, título del máster del profesorado o equivalente (CAP, TED, formación equivalente, experiencia docente, etc.).

En el **asunto** del correo escribe «Inscripción» seguido del nombre del curso.

En el **cuerpo** del correo escribe:

- Tu nombre y apellidos tal y como aparecerán en el certificado del curso.
- Tu NIF.
- Un teléfono de contacto.
- Si estás afiliado/a o no a ANPE Cantabria.
- Si has trabajado o no como docente en Cantabria.
- Tu cuerpo docente y especialidad.

Te confirmaremos tu inscripción en el curso mediante un correo electrónico.

NIVEL/ÁREA AL QUE SE DIRIGE EL CURSO

Interniveles e interáreas (todos los niveles y áreas).

PROFESORADO

Carlota Díez García

Profesora del Centro Cántabro de Yoga

NÚMERO DE PARTICIPANTES

El máximo de participantes será de 26 personas.

METODOLOGÍA

Metodología práctica, activa y participativa.

El curso se impartirá en 20 sesiones de 1,5 h en el Centro cántabro de yoga, ubicado en el número 14 de la calle Rualasal, en Santander (39001). Todos los miércoles lectivos de 17:45 a 19:15 h entre el 15 de noviembre y el 8 de mayo. Es decir:

- Noviembre: 15, 22 y 29
- Diciembre: 13 y 20
- Enero: 10, 17, 24 y 31
- Febrero: 7, 21 y 28
- Marzo: 6, 13 y 20
- Abril: 3, 10, 17 y 24
- Mayo: 8

SE RUEGA PUNTUALIDAD

CONDICIONES PARA LA OBTENCIÓN DEL DIPLOMA

Asistencia a, al menos, el 85 % de las sesiones.

CRITERIOS DE ADMISIÓN

- 1º.- Afiliación a ANPE.
- 2º.- Docentes que imparten cualquier nivel de enseñanza.
- 3º.- Personas que tienen la titulación requerida para impartir docencia.
- 4º.- Orden de inscripción.

RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN

Una vez comenzado el curso no se devolverá el importe de la matrícula.

OBJETIVOS

En la actualidad, nuestro ritmo de vida hace que nos enfrentemos a formas de estrés y de tensión que a veces escapan a nuestro control. El yoga puede enseñarnos a controlar el estrés no solo en el nivel físico, sino también en el mental y en el espiritual.

Este curso pretende dar a conocer de una forma elemental y de iniciación las posibilidades que el yoga puede aportar tanto a docentes como a alumnado. Se hará hincapié en la adopción de posturas que eviten malformaciones físicas y/o cansancio prematuro debido a una mala colocación del cuerpo a lo largo de la actividad docente y discente.

- Conocer las técnicas posturales básicas.
- Iniciación en el yoga como terapia preventiva para la docencia.
- Adquirir posturas anatómicas armoniosas en el aula que prevengan el cansancio y malformaciones en el alumnado.
- Aprender a respirar y conocer los beneficios de una respiración adecuada.

CONTENIDOS

- Flexibilidad, técnicas posturales y equilibrio.
- Respiración como fuente de salud y como ejercicio.
- Control del cuerpo y relajación.
- Yoga para todos los públicos y asanas de iniciación.