

Organiza



Homologado por



CURSO HOMOLOGADO

ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL POSTURAL Y LA RELAJACIÓN EN EL ÁMBITO DOCENTE



Curso PRESENCIAL

(Centro cántabro de yoga, en Santander)

Curso 2022-2023
30 horas / 3 créditos

INICIO: 16 de noviembre de 2022 - FIN: 3 de mayo de 2023

MATRÍCULA hasta el 15 de noviembre de 2022

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 debes entregar TODA la DOCUMENTACIÓN adjunta a través de nuestro correo electrónico: formacion@anpecantabria.org *(Si falta cualquier documento, no podremos matricularte adecuadamente)*

1 HOJA DE INSCRIPCIÓN:

Debe figurar tu dirección, personal o del trabajo, en Cantabria.

[\(Descargar hoja\)](#)

2 FICHA DE REGISTRO INDIVIDUAL DE PARTICIPANTES:

Debe figurar tu dirección, personal o del trabajo, en Cantabria.

[\(Descargar hoja\)](#)

3 JUSTIFICANTE BANCARIO DEL INGRESO:

Nº de cuenta ES95 0049 5672 1624 1606 5764

En el justificante de ingreso debe figurar obligatoriamente lo siguiente: a) En el campo CONCEPTO, el nombre del curso.

b) En el campo ORDENANTE, el nombre del alumno/a.

4 Si NO has trabajado nunca como docente en Cantabria, debes entregar, además:

- Título universitario que te faculta para la docencia (escaneado).

- Si no eres maestro/a: justificación de la formación pedagógica: Máster de profesorado de secundaria, CAP, TED, formación equivalente, experiencia docente, etc.).

Si no nos ponemos en contacto contigo, tu matrícula es correcta: se te dará acceso al curso cuando comience. Debes registrarte en nuestra Aula Virtual si no dispones todavía de un usuario y una contraseña.

Si hay algún error o faltan datos, te contactaremos por e-mail.

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 16 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 16 de noviembre y el 3 de mayo, excepto el 5 de abril. Es decir:

- Noviembre: 16, 23 y 30
- Diciembre: 7, 14 y 21
- Enero: 11, 18 y 25
- Febrero: 1, 8 y 15
- Marzo: 1, 8, 15, 22 y 29
- Abril: 19 y 26
- Mayo: 3

SE RUEGA PUNTUALIDAD

CONDICIONES PARA LA OBTENCIÓN DEL DIPLOMA

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

CRITERIOS DE ADMISIÓN

- 1º.- Afiliados/as 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.

ANPE
SINDICATO INDEPENDIENTE
CANTABRIA

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.