

Organiza



Homologado por



**CURSO HOMOLOGADO**  
**SALUD EMOCIONAL Y**  
**REDUCCIÓN DEL ESTRÉS**  
**PARA DOCENTES**



**Curso PRESENCIAL**  
**CENTRO CÁNTABRO DE YOGA**  
Calle Rualasal 14, 39001 Santander

Curso 2021 - 2022  
30 horas/3créditos

INICIO: 17 de noviembre - FIN: 4 de mayo

**MATRÍCULA hasta el 16 de noviembre de 2021**

## 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](mailto: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 :

- En el campo CONCEPTO, el nombre del curso.
- En el campo ORDENANTE, el nombre del alumno.

### 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,...).

Si no nos ponemos en contacto contigo, tu matrícula es correcta: acude al inicio del curso.

Si hay algún error, falta algún dato, etc, te contactaremos por email.

## **NIVEL/ÁREA AL QUE SE DIRIGE EL CURSO:**

Interniveles. Interáreas. (Todos los niveles y áreas).

## **PONENTE:**

Carlota Díez García, Profesora del Centro Cántabro de Yoga

## **NÚMERO DE PARTICIPANTES:**

El **máximo** de participantes, será de **16 personas**.

# **METODOLOGÍA**

### **Prácticas presenciales:**

#### **Impartidas en el CENTRO CÁNTABRO DE YOGA**

situado en la calle Rualasal nº 14, 39001 Santander.

Metodología práctica, activa y participativa.

### **DURACIÓN:**

30 horas, en 20 sesiones de 1 hora y media.

### **HORARIO Y FECHAS CLASES PRESENCIALES:**

Todos los *miércoles lectivos* de, 17:45h a 19:15h

**SE RUEGA PUNTUALIDAD**

Noviembre: 17 y 24. Diciembre: 1, 15 y 22. Enero: 12, 19 y 26. Febrero: 3, 9, 16 y 23. Marzo: 2, 9, 16, 23 y 30. Abril: 6 y 27. Mayo: 4.

## **CONDICIONES PARA LA OBTENCIÓN DEL DIPLOMA**

- **Asistencia al 85% de las clases presenciales**

## **CRITERIOS DE ADMISIÓN**

- 1º.- Afiliados a ANPE
- 2º.- Docentes que imparten cualquier nivel de enseñanza.
- 3º.- Profesorado en situación de poder ejercer.
- 4º.- Orden de inscripción.

RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN

Una vez comenzado el curso, no se devuelve el importe de la matrícula

En la actualidad, nuestro ritmo de vida hace que nos veamos enfrentados con formas de estrés y de tensión que a veces escapan a nuestro control. El Yoga, la más antigua de las ciencias de la vida, puede enseñarnos a controlar el estrés no sólo 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 alumnos. Especial hincapié tendrá aquí la adopción de posturas que eviten malformaciones físicas o simplemente el cansancio prematuro debido a una mala colocación del cuerpo a lo largo de la actividad docente y discente.

CANTABRIA

## OBJETIVOS

- 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 prevengan malformaciones en los alumnos.
- Aprender a respirar y conocer los beneficios de una respiración adecuada.

## CONTENIDOS

- **Flexibilidad, técnicas posturales, equilibrio.**
- **Respiración como fuente de salud, respiración como ejercicio.**
- **Control del cuerpo y relajación.**
- **Yoga para tod@s y asanas de iniciación.**