

# JORNADAS. LA PRÁCTICA DEL YOGA, LA SALUD Y LA GESTIÓN EMOCIONAL

---

CURSO 2023/2024

## JUSTIFICACIÓN

---

¿Cuál el mayor anhelo que tiene el ser humano? Seguramente, ser plenamente feliz, pero muy a menudo, desconocemos como llegar a serlo. Los hábitos de alimentación, la digestión, la relajación consciente, los hábitos posturales y un correcto descanso determinan, en gran medida nuestra salud, nuestra actitud y son básicos para entender más y mejor el comportamiento de nuestra mente y nuestras emociones, liberarnos del estrés, la ansiedad y disfrutar plenamente de nuestra existencia.

La práctica de yoga es un medio hábil excelente para lograr calma mental y serenidad a la hora de tomar decisiones importantes en nuestra vida, así que en estas jornadas aprenderemos cómo mejorar nuestros hábitos nutricionales, posturales, de relajación y descanso.

Mediante ejercicios de concentración, meditación y Mindfulness se genera un clima más apto para el aprendizaje y la ayuda mutua, tanto en nuestra vida personal como en el aula y en las relaciones con los alumnos y personales.

## OBJETIVOS

---

- Introducir la práctica de yoga, la relajación y la meditación al profesorado para el uso personal y profesional.
- Aprender técnicas de respiración energética, relajante, de control e incremento de nuestra energía vital.
- Practicar y disfrutar con juegos de psicomotricidad, por parejas y Acro-Yoga.
- Introducir prácticas de sanación física, mental y emocional como Om Chanting y Babaji Surya Namaskar.

## CONTENIDOS

---

- Hábitos posturales. Conciencia corporal y respiratoria.
- Herramientas para la gestión emocional, del estrés y la ansiedad.
- Relajación y sanación: Yoga Nidra y Om Chanting.
- Yoga por parejas y Acro-Yoga.

## METODOLOGÍA

---

La metodología que utilizamos es, entre otras, Atma Kriya Yoga, utilizando también dinámicas individuales, por parejas y de grupo.

Se dirigen y proponen actividades programadas a partir de las siguientes fases:

- Fase de calentamiento: En la que incluiremos actividades destinadas a prepararse para la fase central de la sesión practicando saludos al sol, calentamiento articular, ritos tibetanos, etc.

- Fase de desarrollo o de actividades programadas: Esta es la parte en la que nos centraremos en los objetivos específicos de cada sesión desarrollando series de asanas (posturas), dinámicas y juegos de confianza en parejas



Unión Europea

**Fondo Social Europeo**  
Una manera de hacer Europa



**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo

y en grupo, ejercicios de equilibrio y concentración, ejercicios respiratorios (pranayama), mantras y meditaciones dirigidas.

- Fase de relajación o vuelta a la calma: Técnicas de relajación, concentración y meditación.

- Fase de verbalización o puesta en común: Hablaremos de lo hecho a lo largo de la sesión, analizando los obstáculos personales y resolviendo dudas.

## TEMPORALIZACIÓN/ LUGAR DE REALIZACIÓN/ PROGRAMA Y CERTIFICACIÓN

Las Jornadas tendrán una duración de **16 horas** obteniendo **1,5 créditos de formación** y se realizará en **Jarandilla de la Vera (Residencia V Centenario/ espacios naturales)**. Para la obtención del Certificado el nivel de asistencia no puede ser inferior al 85% de la duración total del curso (DOE 30-10-2000).

**Viernes 16 de febrero (18:00 – 22:00h):**

- Introducción y presentación.
- Re-educación postural a través de la práctica personal de Yoga. Calentamientos y series básicas. Ejercicios de respiración, de relajación e hipopresivos. Relajación, Meditación y Mindfulness.
- Cena.
- Meditación: Tratak.

**Sábado 17 de febrero (08:00- 20:00h):**

- Práctica de Hatha Yoga.
- Desayuno.
- Japa Walk: Meditación caminando.
- Pranayama y meditación Mindfulness II. Técnicas enérgicas, refrescantes y relajantes. Mindfulness sobre sonidos y pensamientos. La Meditación de la compasión.
- Ejercicios de relajación y visualización. Yoga nidra.
- Comida.
- Om Chanting y Babaji Surya Namaskar.
- Yoga por parejas y Acroyoga.

LOS GASTOS DE DESPLAZAMIENTO, ALOJAMIENTO Y MANUTENCION CORRERAN A CARGO DE LOS PARTICIPANTES (45,20€: HABITACION INDIVIDUAL/PENSION COMPLETA; 35,33€: HABITACION COMPARTIDA/PENSION COMPLETA).

Los asistentes necesitarán llevar: Ropa cómoda, cojín, cinturón, esterilla y manta.

## DESTINATARIOS

Docentes en activo de centros sostenidos por fondos públicos de Extremadura.

Se establecerá un **mínimo de 12 participantes y un máximo de 24.**

## PONENTE



**Fondo Social Europeo**  
Una manera de hacer Europa

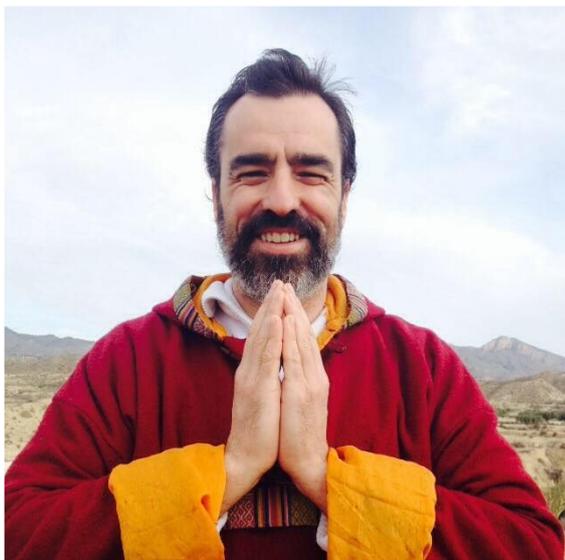


**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo

**JORGE SANTOS DEL BURGO**

Profesor de yoga con mas de 15 anos de experiencia y



## COORDINA.

---

ALICIA ORTEGA PEÑA. Asesora de Desarrollo Curricular.  
desarrollocurricular.cprnavalmoral@educarex.es



**Fondo Social Europeo**  
Una manera de hacer Europa



**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo