

JUSTIFICACIÓN

En el proceso de enseñanza-aprendizaje tenemos que dejarnos la piel para conseguir un trabajo de calidad y significativo. A lo largo de los meses de curso siempre tenemos subidas y bajadas de ánimo por múltiples causas, lo cuál afecta inevitablemente a nuestro trabajo en las aulas tanto como a nuestra vida fuera de ellas. Asimismo, nuestros alumnos no se ven exentos de esos altibajos que influirán en su estado emocional, su rendimiento y sus relaciones.

Para ello, es necesario tener diversas herramientas que nos devuelvan a nuestro equilibrio y así poder seguir creando, disfrutando y evolucionando nuestro trabajo y nuestras vidas personales, a la vez que podemos ayudar a encontrar ese equilibrio entre el alumnado.

OBJETIVOS

- Aprender nociones básicas sobre las artes orientales y realizar prácticas orientadas a la recuperación de nuestro centro.
- Realizar prácticas para el equilibrio de nuestro ser.
- Incorporar diversas técnicas manuales para liberar estrés, aumentar la concentración y renovar las energías.
- Descubrir y experimentar con nuestro cuerpo a todos los niveles (físico, energético y emocional).
- Obtener unas herramientas básicas para transmitir a nuestros alumnos.

CONTENIDOS

- Conocimientos básicos sobre Qi Gong, el trabajo con el cuerpo energético y su aplicación a nuestras vidas.
- Práctica de una sesión de yoga completa para la recuperación del equilibrio.
- Diferentes herramientas para el tratamiento del estrés y otras alteraciones a través del masaje energético (Tui Na), tanto para docentes como para alumnos.
- La relajación como herramienta esencial para el sosiego y la generación de un clima adecuado para el aprendizaje.
- Los beneficios de la meditación y su práctica.

CARACTERÍSTICAS

DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- ✓ Este curso va dirigido al profesorado de centros sostenidos con fondos públicos del ámbito educativo del CPR de Caminomorisco. Al profesorado de religión, monitores AFC, contratados por los ayuntamientos para aulas de adulto, auxiliares de conversación, educadores sociales, TEI, ATE, LSE, empleados públicos que trabajan en los centros educativos, profesores de actividades docentes, administradores informáticos. En caso necesario, se aplicarán los criterios de selección establecidos en el Plan Provincial de Formación del Profesorado.

Se establece un mínimo de 10 y un máximo de 20 participantes.

TEMPORALIZACIÓN:

El curso tendrá una duración de 9 horas (**se certificará con 1 crédito de formación**).

CALENDARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:

- ✓ **Calendario** Abril: 10, 11, 17 y 24.
- ✓ **Horario:** de 16:30 a 18:30 horas.
- ✓ **Lugar de celebración:** CPR de Caminomorisco. Avd. De Las Hurdes, 15. Caminomorisco.

CERTIFICADOS Y EVALUACIÓN:

- ✓ Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia (D.O.E. 04/11/2000).
- ✓ Se nombrará una comisión para evaluar la actividad (Orden 31/10/05-D.O.E. 4/11/2000).

PONENTE:

Noemí Pasca, es diplomada en Medicina Tradicional China por la Escuela Neijing en la especialidad de Acupuntura y Tuina (masaje energético). Formada en Shiatsu (masaje terapéutico japonés), Reiki y Meditación Consciente. Profesora de Yoga y Qi Gong. Terapeuta de MTC y Shiatsu.

ASESOR RESPONSABLE:

Óscar Campos Rodríguez (Asesor del CPR de Caminomorisco).

INSCRIPCIONES:

- ✓ **Inscripción On-line:** <http://inscripciones.educarex.es/index.php?id=63202>
- ✓ Para cualquier consulta pueden llamar al teléfono **927015886 (RPV 55886)**
- ✓ El plazo de inscripción finaliza el **10** de abril de 2018.
- ✓ La lista de admitidos se expondrá en el tablón de anuncios del CPR y en la página web del CPR el día **10** de abril de 2018.



Unión Europea

Centro de Profesores y de Recursos
CAMINOMORISCO



Fondo Social Europeo
Una manera de hacer Europa

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Educación y Empleo
Secretaría General de Educación
Delegación Provincial de Cáceres

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

CURSO:

“TÉCNICAS ORIENTALES PARA EL EQUILIBRIO FÍSICO Y MENTAL”



**Centro de Profesores y de Recursos de
Caminomorisco**

Centro de Profesores y de Recursos
CAMINOMORISCO



Curso 2017-2018