



# YOGA

**ESPACIO DE LIBERTAD**

PROYECTO PARA  
CENTROS DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Diana Ruano Almeida · Jose Luis Bernalte Molero

# Título

Creemos en salud con 'Yoga Espacio de libertad' para docentes, niños y niñas.

# Dirigido

Profesorado de Educación Física, Educación Infantil y Primaria.

# Objetivos

- Crecer en salud con el Yoga, docentes y alumnos.
- Crear espacios de activación y liberación, de abandono y relajación, que permitan restaurar el equilibrio orgánico interior y aliviar el estrés.
- Dar a conocer el proyecto Yoga Espacio de libertad y la respuesta - compromiso ante la mirada social:
  - Abriendo el corazón. Ser emocional.
  - Conciencia corporal y respiratoria. Ser físico.
  - Los secretos de la relajación y la concentración. Ser mental.
  - Conciencia medioambiental: amor a la tierra
- Potenciar formas de relación más respetuosas con uno mismo con los demás y con el entorno.
- Mejorar la relación del profesor con el entorno docente.
- Integrar en la vida del docente y del alumnado nuevas herramientas para facilitar el aprendizaje y la mejora del clima de clase.
- Facilitar una educación postural que inciden en la prevención de la salud corporal, dándole un sitio de privilegio a la columna vertebral, nuestro eje central, sutil y energético.
- Desarrollar la atención plena. La asignatura de la mente atenta.

# Contenidos

- La salud holística a través del Yoga.
- Proyecto Yoga Espacio de Libertad
  - Nivel Físico: experiencia corporal y el arte de respirar consciente
  - Nivel Emocional: Ser interior, el individuo interpersonal y la relación con el mundo.
  - Nivel Mental: juegos de atención plena y el punto de atención y la aproximación a la meditación y al silencio.
- Práctica de series de yoga para niños y niñas, con su pedagogía y metodología, facilitando a través del cuento, el juego y las aventuras una experiencia inolvidable.
- Disponer de nuevas herramientas para el aula para diferentes momentos de la jornada escolar.
- Diferencias yoga adultos y yoga niños y niñas.
- La relajación que nos permita desacelerar el ritmo frenético de nuestras vidas.
- La asignatura de la atención plena. El despertar de la actitud meditativa, sembrando semillas de pensamiento positivo.
- Mensajes educacionales y juegos de autorregulación para la escuela y la vida diaria.