

## Curso Claustro de profesores:

*“La visión del Yoga Espacio de Libertad para el docente. Creciendo en salud: Yoga, ser en la escuela”.*

## Dirigido:

Claustro de profesorado de Educación Infantil y Primaria.

## Proyecto Educativo:

Yoga Espacio de Libertad. Juegos cuentos y aventuras (YEL).

## Libro:

*Yoga, ser en la escuela. Una vía para crecer en salud emocional, física y mental.*  
Editorial Octaedro Andalucía. Granada 2021.

## Autores/Ponentes:

Diana Ruano Almeida y José Luis Bernalte Molero (maestros especialistas en Educación Física, y profesores de Yoga). Ver curriculum en presentación digital.

## Fundamentación:

Nuestro proyecto enriquece y alimenta al **Programa de Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable** promovido por la Consejería de Educación y Deporte.

Ofrecemos al docente la aplicación de las estrategias que nos da el Yoga para la intervención con los niños y niñas.

Y a la vez, **queremos acompañar y aliviar el sufrimiento, el estrés y la ansiedad del sector educativo, y dotarlo de nuevas propuestas sistemáticas de calidad para hacer el día a día más saludable y placentero.**

## Recursos prácticos:

- Miniseries de yoga adaptadas al colectivo docente.
- Series de Yoga para niños y su guía de aplicación.
- Contacto con el silencio interior y aproximación a los estado de meditación.
- Herramientas para el aula en los distintos momentos de la jornada escolar.
- Mensajes educativos y juegos de atención para autorregularse en la escuela y la vida diaria.
- Meditaciones simples y adaptadas.

## Información y contacto

- Archivo adjunto: carta de presentación digital del proyecto YEL
- Web: [yogaespaciodelibertad.es](http://yogaespaciodelibertad.es)

Tlf: Diana Ruano: 636806725

Tlf: Pepe Bernalte: 619566700