

Taller Yoga, herramientas para el aula:

“En los diferentes momentos de la jornada escolar”.

Dirigido:

Alumnado de Primaria. Adaptable a Infantil.

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:

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

Fundamentación:

Nuestras herramientas enriquecen el **Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de vida Saludable “Creciendo en salud”**, promovido por la Consejería de Educación y Deporte.

Abordamos las facetas emocional, física y mental del niño, mediante una batería de propuestas simple que **ayudan a que el proceso de aprendizaje en el aula sea más alegre y esté más libre de tensiones**, para una mejor concentración y para una mayor creatividad en el alumnado, objetivo perseguido por todo docente.

Recursos prácticos:

Al inicio de la clase, creando un estado de predisposición al aprendizaje.

Sentados en la silla, dialogando con la postura saludable.

Recordando la verticalidad de pies a cabeza.

Para el cambio de tareas. Retomamos la atención.

Aliviando las tensiones emocionales.

A la vuelta del recreo, tomar el pulso de la clase.

Cambiando la atmósfera de la clase.

Favoreciendo la concentración y la atención.

Información y contacto

- Archivo adjunto: carta de presentación digital del proyecto YEL.

- Web: yogaespaciodelibertad.es

Tlf: Diana Ruano: 636806725

Tlf: Pepe Bernalte: 619566700