

1

**PROGRAMA:  
MEDITACIÓ & MINDFULNESS,  
RELAXACIÓ I ESTRÈS,  
RESPIRACIÓ I GESTIÓ DE LES  
EMOCIONS**



**CENTRE D'ESTUDIS  
SIDDHARTA**

Aquests cursos son  
per a tu si...

T'agradaria conèixer les eines  
principals de la meditació?



...T'INTERESSA EL TREBALL INTERIOR

Vols incorporar recursos pel teu benestar,  
i per a aplicar al teu alumnat?



Vols introduir exercicis de relaxació a l'aula?  
Vols conèixer el potencial de la pràctica de la respiració?  
T'agradaria incorporar eines molt eficients del ioga per al teu benestar?  
Voldries saber com incorporar-les a la teva tasca docent?



# Tots els cursos són en línia (Moodle)

- Cada alumne gestiona el seu temps
- Tutoria telemàtica



ESTIU  
2021

Eines personals i per  
a la pràctica docent

CURSOS RECONEGUTS PEL  
DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ



# Meditació & Mindfulness

Curs a distància. Del dilluns  
5/7/2021 al 2/8/2021



7  
Restaurem l'estat de  
calma i centrament

## Desenvolupem l'atenció

Prèviament a la meditació ens cal consciència del cos, control de la respiració i relaxament muscular. A l'escola podem desenvolupar de manera eficient el treball de l'atenció i de centrament, i adaptar-lo segons les edats dels nens i nenes.

CURS DE 30 HORES/69€

## EINES DE DESENVOLUPAMENT DE L'ATENCIÓ

### Eines d'aplicació a l'aula

El contingut s'oferirà a través de vídeos, documents i àudios i es farà una trobada global per videoconferència per plantejar dubtes i qüestions finals. El material es penjarà en una plataforma o moodle on hi haurà un fòrum on es podran plantejar dubtes i comentaris. De tota manera, també es tindrà a la disposició un correu electrònic per a resoldre dubtes a nivell individual.

# EINES PERSONALS I PROFESSIONALS

## OBJECTIUS

- ▶ Entendre el concepte de meditació
- ▶ Entendre els conceptes d'atenció i concentració
- ▶ Aprendre a relaxar el cos, la ment i les emocions
- ▶ Aprendre a adaptar les diferents tècniques a l'aula, segons les edats dels alumnes

## METODOLOGIA

Aquest curs té una durada màxima de d'un mes, i estarà dividit en mòduls. Dins de cada mòdul hi haurà:

1. Continguts
2. Propostes de pràctica personal
3. Pràctiques d'aplicació a l'aula
4. Qüestionari de continguts i pràctiques



# ESTRUCTURA I CONTINGUTS

## MODUL I: PREPARACIÓ A LA MEDITACIÓ

- ▶ La relació entre la ment i el cos
- ▶ Tècniques de relaxació
- ▶ Tècniques de respiració
- ▶ Teoria i pràctica del concepte de control mental i gestió dels pensaments
- ▶ Teoria i pràctica de la relació que s'estableix entre pensament, emoció i atenció
- ▶ Proposta d'exercicis per realitzar amb els alumnes

## MÒDUL II: MEDITACIÓ I TÈCNIQUES MEDITATIVES

- ▶ Didàctica de l'atenció en els moviments de la vida quotidiana
- ▶ Didàctica de l'atenció a través de tècniques de ioga
- ▶ Exercicis d'atenció
- ▶ Exercicis de concentració
- ▶ Tècniques meditatives
- ▶ Proposta d'exercicis per realitzar amb els alumnes

# AVALUACIÓ

## AVALUACIÓ D'APROFITAMENT

Donarem el curs per superat responant els qüestionaris de cada mòdul, i demostrant que s'han dut a terme les pràctiques. També caldrà completar l'avaluació de l'activitat.

## AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

- Avaluació de l'efectivitat del curs.
- Avaluació de la competència dels formadors.
- Avaluació de l'assoliment dels objectius.
- Avaluació de l'aplicació pràctica dels continguts a nivell personal.
- Avaluació de l'aplicació pràctica dels continguts a l'aula.



# Respiració i gestió emocional

Curs a distancia. Del dilluns  
5/7/2021 al 30/8/2021



# 12 La funció més bàsica de l'organisme

## Respiració i relaxació


Aprendrem com funciona la respiració, què és el diafragma, com acumulem aire residual i com buidar-lo, i la relació que hi ha entre la respiració i la gestió emocional. Com en tots els nostres cursos, explorarem les eines d'aplicació a l'aula.

**LA RESPIRACIÓ S'ALTERA CONSTAMENT  
AMB EL PENSAMENT I LES EMOCIONS**

## Eines d'aplicació a l'aula

El contingut s'oferirà a través de vídeos, documents i àudios i es farà una trobada global per videoconferència per plantejar dubtes i qüestions finals. El material es penjarà en una plataforma o moodle on hi haurà un fòrum on es podran plantejar dubtes i comentaris. De tota manera, també es tindrà a la disposició un correu electrònic per a resoldre dubtes a nivell individual.

**CURS DE 40 HORES/92€**



# EINES PERSONALS I PROFESSIONALS

## OBJECTIUS

- ▶ Entendre la respiració i les seves fases
- ▶ Aprendre a buidar aire residual
- ▶ Aprendre a diferenciar els diferents tipus de respiració
- ▶ Diferenciar entre respiració externa i interna, i respiració del cervell
- ▶ Comprendre la respiració com a acte psicològic
- ▶ Aprendre a gestionar les emocions a través de la respiració
- ▶ Obtenir eines per a la vida quotidiana

## METODOLOGIA

Aquest curs té una durada màxima de d'un mes, i estarà dividit en mòduls. Dins de cada mòdul hi haurà:

1. Continguts
2. Propostes de pràctica personal
3. Pràctiques d'aplicació a l'aula
4. Qüestionari de continguts i pràctiques

# ESTRUCTURA I CONTINGUTS

## MODUL I: LA RESPIRACIÓ COM A ACTE FISIOLÒGIC

- La fisiologia de la respiració
- Comprendre la respiració per a guanyar en benestar
- Principals músculs de la respiració
- Pràctiques de respiració
- Eines d'aplicació a l'aula

## MÒDUL II: LA RESPIRACIÓ COM A ACTE PSICOLÒGIC

- Respiració abdominal i respiració profunda
- La importància de l'expiració
- La respiració i les seves fases
- La psicologia de la respiració profunda
- Eines d'aplicació a l'aula

## MODUL III: EL PRANA IAMA I LES EINES QUE ENS PROPORCIONA

- Introducció al concepte de prana
- Tècniques de respiració i de prana iama
- Eines d'aplicació a l'aula

# AVALUACIÓ

## AVALUACIÓ D'APROFITAMENT

Donarem el curs per superat responant els qüestionaris de cada mòdul, i demostrant que s'han dut a terme les pràctiques. També caldrà completar l'avaluació de l'activitat.

## AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

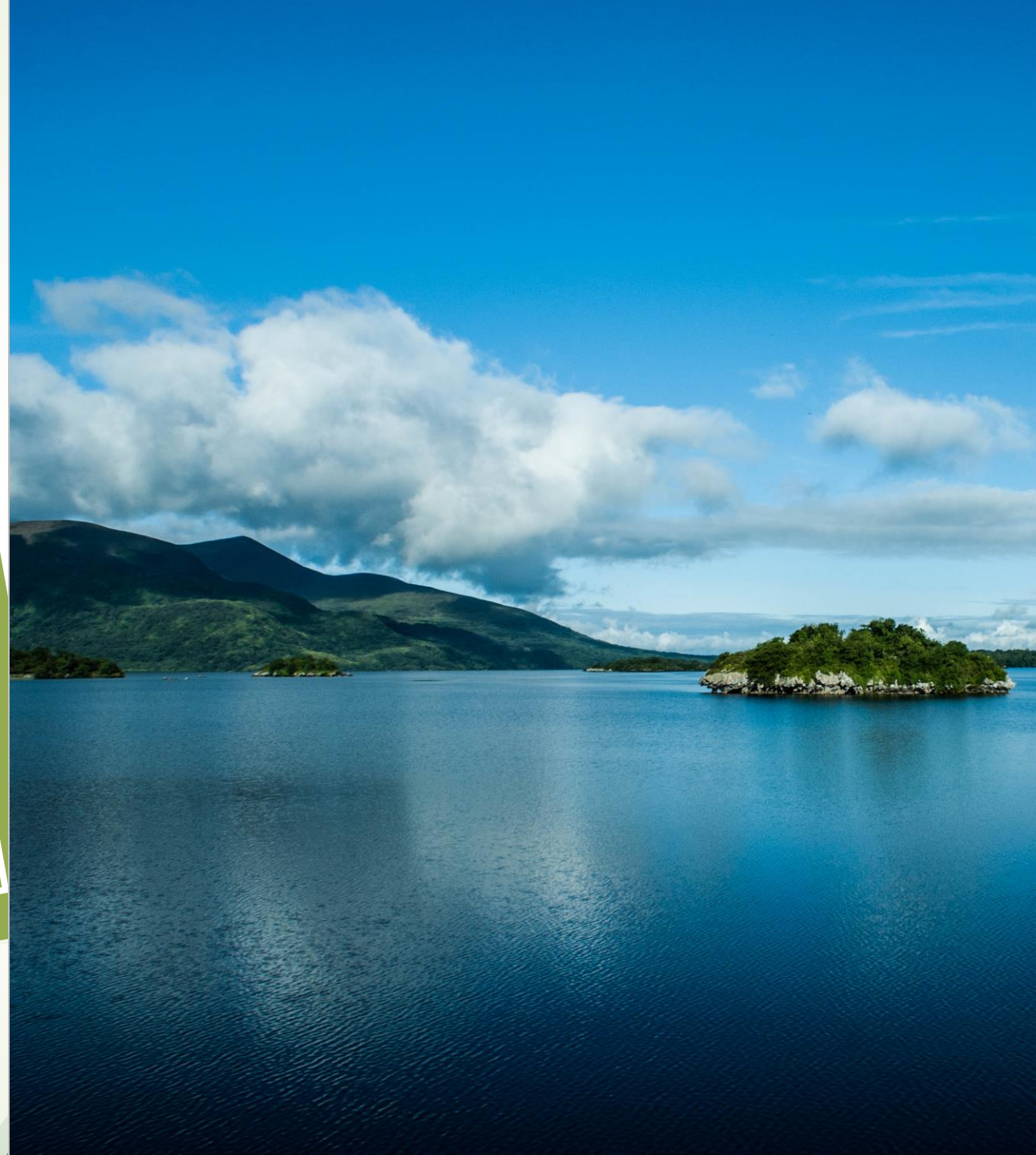
- Avaluació de l'efectivitat del curs.
- Avaluació de la competència dels formadors.
- Avaluació de l'assoliment dels objectius.
- Avaluació de l'aplicació pràctica dels continguts a nivell personal.
- Avaluació de l'aplicació pràctica dels continguts a l'aula.





# Relaxació i estrès

Curs a distància. Del dilluns 5/7/2021 al  
30/8/2021



# 18 EQUILIBRI ENTRE ACCIÓ I DESCANS

## Retrobem el benestar

La relaxació ofereix una ajuda i alternativa real perquè la persona pugui, amb la seva aplicació i un procés determinat, retrobar l'estat de tranquil·litat i benestar que tant anhela.

Les tècniques de relaxació ens ajuden en aquest procés i l'assoliment del benestar interior.

**CAL RELAXAR EL COS, LA MENT I LES  
EMOCIONS**

## Eines d'aplicació a l'aula

El contingut s'oferirà a través de vídeos, documents i àudios i es farà una trobada global per videoconferència per plantejar dubtes i qüestions finals. El material es penjarà en una plataforma o moodle on hi haurà un fòrum on es podran plantejar dubtes i comentaris. De tota manera, també es tindrà a la disposició un correu electrònic per a resoldre dubtes a nivell individual.

**CURS DE 40 HORES/92€**



# EINES PERSONALS I PROFESSIONALS

## OBJECTIUS

- Entendre el concepte de relaxació i que inclou els tres nivells: físic, mental i emocional.
- Incorporar el concepte d'atenció com la base per a viure relaxats.
- Aprendre a relaxar-se de tres formes diferents: substituint una activitat per una altra, aprenent a aconseguir un somni profund i reparador, i a relaxar-se conscient en tots els nivells de la persona.
- Donar exercicis pràctics i senzills per a practicar a casa i pautes per al dia a dia
- Donar eines i pautes d'aplicació a l'aula

## METODOLOGIA

Aquest curs té una durada màxima de d'un mes, i estarà dividit en mòduls. Dins de cada mòdul hi haurà:

1. Continguts
2. Propostes de pràctica personal
3. Pràctiques d'aplicació a l'aula
4. Qüestionari de continguts i pràctiques

# ESTRUCTURA I CONTINGUTS

## MODUL I: LA RELAXACIÓ I LA CONSCIÈNCIA CORPORAL

- Breu recorregut històric de la relaxació
- Els ritmes de la vida quotidiana
- La tensió en la vida moderna
- Formes correctes de descans
- Eines d'aplicació a l'aula

## MÒDUL II: RELAXACIÓ I ACTITUD POSITIVA

- Respiració abdominal i respiració profunda
- La importància de l'expiració
- La respiració i les seves fases
- La psicologia de la respiració profunda
- Eines d'aplicació a l'aula

## MODUL III: LA IMPORTÀNCIA DE L'ATENCIÓ

- Atenció a la vida
- L'atenció a l'esforç
- L'atenció a la ment
- Eines d'aplicació a l'aula

# AVALUACIÓ

## AVALUACIÓ D'APROFITAMENT

Donarem el curs per superat responant els qüestionaris de cada mòdul, i demostrant que s'han dut a terme les pràctiques. També caldrà completar l'avaluació de l'activitat.

## AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

- Avaluació de l'efectivitat del curs.
- Avaluació de la competència dels formadors.
- Avaluació de l'assoliment dels objectius.
- Avaluació de l'aplicació pràctica dels continguts a nivell personal.
- Avaluació de l'aplicació pràctica dels continguts a l'aula.

# VOLS MÉS INFORMACIÓ?

23

- ▶ [docents@centredeyoga.com](mailto:docents@centredeyoga.com)
- ▶ [www.centredeyoga.com/docents](http://www.centredeyoga.com/docents)
- ▶ 653 39 92 15/650 25 59 89
- ▶ SUBSCRIPCIÓ GRATUÏTA PER A FER IYOGA ON-LINE EL TEMPS QUE DURI EL CURS (classes, relaxacions...)