

Yoga y Mindfulness en el aula de inicial y primaria, nuevas estrategias en tiempos de cambios.

Equipo docente: Ana Inés Luciani

Unidad académica: Departamento de Educación

Referente académico: Analí Baraibar – Camila Gottlieb

Dirigido a: Docentes de inicial y primaria.

Contenido:

En tiempos de grandes cambios y avances acelerados, se ha vuelto imprescindible hacer foco en la educación emocional. A través de la introducción al Yoga para niños y técnicas de Mindfulness se busca brindar herramientas para el desarrollo de una emocionalidad sana que lleve a la construcción de un adulto intelectualmente proactivo con habilidades sociales que le permitan adaptarse a los cambios, con éxito, felicidad y armonía.

*Yoga y educación. Concepto y objetivos

*Mindfulness en el aula. Concepto, y objetivos.

*Beneficios psico – físico – espirituales

*Aprendizaje socioemocional

*Ejercicios y estrategias para aplicar en el aula presencial y virtual (posturas, juegos, relatos, meditaciones)

Modalidad: Presencial. El curso tendrá una modalidad teórico-práctica.

Carga horaria total: 8 horas.

Días y horarios: martes y jueves de 9:00 a 13:00 h.

Fecha de inicio: 9 de febrero 2021

Fecha de finalización: 11 de febrero 2021

Costo total: \$ 2.400 (**hasta 6 cuotas con tarjeta de crédito**) - Beneficios:
Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU
20%.

Contacto:

Centro de Educación Continua

educacioncontinua@ucu.edu.uy

Teléfono: 2487 2717 int. 6010/6011