

CURSO

Técnicas de Relajación y pautas para introducir el Yoga en Infantil



CONTENIDOS

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

Tema 1. La respiración

- 1.1 Concepto de respiración
- 1.2 Respiración consciente
- 1.3 Ejercicios respiratorios
- 1.4 Juegos de respiración

Tema 2. Relajación Infantil

- 2.1 Ansiedad
- 2.2 Estrés
- 2.3 Relajación
- 2.4 Relajación con niños
- 2.5 Relajación progresiva de Jacobson
- 2.6 Relajación pasiva

Tema 3. La meditación y el Chikung Infantil

- 3.1 La meditación
- 3.2 ¿Qué es el Chikung?
- 3.3 La energía de nuestro cuerpo
- 3.4 Pautas para una sesión de ckikung infantil

Tema 4. Relajación a través del movimiento

- 4.1 Concepto de calidad del movimiento
- 4.2 Musicoterapia
- 4.3 Danzaterapia
- 4.4 El juego simbólico

Tema 5. El majase infantil y el Reiki

- 5.1 ¿Qué es el masaje infantil?
- 5.2 Beneficios del masaje infantil
- 5.3 El poder del tacto: el masaje a niños más mayores
- 5.4 Introducción al Reiki

MÓDULO II. EL YOGA EN LA INFANCIA

Tema 1. Orígenes y evolución del Yoga

- 1.1 Orígenes e historia del yoga
- 1.2 Escuelas filosóficas
- 1.3 Sendas del Yoga clásico
- 1.4 Senderos del Yoga
- 1.5 El Yoga en occidente

Tema 2. El Yoga en la infancia

- 2.1 Conceptos básicos
- 2.2 El yoga y los niños
- 2.3 Yoga para niños discapacitados
- 2.4 Las clases de yoga

Tema 3. Procedimientos y posturas del Yoga infantil

- 3.1 Procedimientos del Yoga
- 3.2 Las asanas del yoga infantil
- 3.3 Estructura de una sesión de yoga

Tema 4. Gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción de Yoga

- 4.1 Características de los espacios específicos de Yoga
- 4.2 Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga
- 4.3 Recursos materiales y de soporte en Yoga
- 4.4 Medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable