

# **YOGA Y MINDFULNESS EN FAMILIA**

## **(3 a 6 años)**

### **I. DATOS GENERALES**

<b>Duración:</b>	6 sesiones / 9 horas
<b>Fechas de inicio y término:</b>	Del 14 de junio al 19 de julio.
<b>Horario:</b>	Sábados, 11:30 a.m. a 1:00 p.m.
<b>Modalidad:</b>	Presencial

### **II. FUNDAMENTACIÓN**

El taller ofrece un espacio de calma, conexión y diversión para niñas y niños pequeños junto a sus madres, padres o apoderados, mediante la práctica de yoga y mindfulness. Esta actividad está llena de expresión artística, sonidos y movimiento. Ello permite que jueguen y se diviertan juntos, mientras refuerzan la confianza, la comprensión y la comunicación mutua. Para los adultos, es una oportunidad para reconectar con su niña o niño interior y dejar de lado, por un momento, las obligaciones cotidianas y conectar con sus hijos realmente. También es posible que las niñas y niños asistan junto a otro familiar (abuelos, tíos) y / o cuidador.

### **III. PÚBLICO OBJETIVO**

Dirigido a niñas y niños, de 3 a 6 años

### **IV. OBJETIVOS**

#### **Para la Familia**

- Cultivar e incorporar el hábito del bienestar integral en toda la familia
- Desarrollar la creatividad y espontaneidad
- Reforzar la comunicación emocional y energética
- Reforzar la imagen positiva que ambos tienen del otro
- Potenciar la armonía familiar
- Trabajar la coordinación en pareja y la sincronización

#### **Para los niños**

##### **Físicos**

- Aumenta la coordinación corporal y el equilibrio
- Ejercita, fortalece y trae conciencia a todo el cuerpo físico del niño
- Fortalece huesos y músculos
- Mejora de hábitos posturales
- Mejora la calidad de sueño

##### **Emocionales**

- Fomenta la confianza en sí mismos y en los demás, la autoestima y la empatía
- Fomenta el autoconocimiento
- Genera sensación de bienestar, plenitud y paz
- Mejora de relaciones interpersonales

##### **Mentales**

- Promueve la autodisciplina.
- Desarrolla la creatividad y la imaginación
- Reduce el estrés y promueve la relajación

- Aumenta la capacidad de enfocarse y concentrarse
- Mejora el estado de ánimo

#### **Para los adultos**

- Reduce el estrés y promueve la relajación
- Aumenta la capacidad de enfocarse y concentrarse
- Mejora el estado de ánimo
- Conexión con su niño interno

## **V. BLOQUE TEMÁTICO**

### **Temas a tratar durante el taller**

- Concentración y atención a través de posturas con balance y respiraciones
- Autoestima y empatía: afirmaciones positivas, meditaciones guiadas y manualidades
- Creatividad e imaginación. Yoga cuentos
- Animales: ejercicios de respiración
- Reconocimiento y validación de emociones: posturas, cuentos y afirmaciones
- Sistema respiratorio y sistema digestivo: cuentos, manualidades, tarjetas

### **Estructura de la clase**

- Saludo inicial
- Movimiento de descarga
- Ejercicios de mindfulness
- Dinámica de posturas de yoga en pareja
- Relajación final

## **VI. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

### Estrategias didácticas:

Trabajamos en grupo, fomentando la interrelación y socialización con el resto de familias. Se realizan ejercicios y juegos para aprender juntos a respirar, a concentrarnos, a meditar, a crear, a relajarnos, etc. Todo ello se realiza en un ambiente cómodo y relajado y con un perfil lúdico y distendido.

Se da prioridad a fortalecer el vínculo y la comunicación, por lo que las posturas se adaptan a ambas edades y niveles. Sobre todo, se da prioridad a las posturas en pareja, donde hay comunicación corporal, verbal y emocional.

### Recursos de aprendizaje:

Las clases serán presenciales.

Los participantes deberán utilizar ropa cómoda para llevar a cabo las sesiones.

***IMPORTANTE: En caso el participante cuente con características especiales que amerite un soporte, antes y durante del taller, por favor comunicarse al Whatsapp: [923300660](https://www.whatsapp.com/channel/00299844000923300660)***

## **VII. LISTA DE MATERIALES**

Se solicitarán materiales por clase según el tema a tratar y se construirán algunos objetos con material reciclado. Los materiales solicitados responden a la diversidad de lenguajes artísticos que se explorarán en el taller.

**No es necesario que sean materiales nuevos**, los que tengan en casa cuentan.

Si tuviera alguna duda consulta sobre algún tipo de material, comuníquese con nosotros al *Whatsapp: [923300660](https://www.whatsapp.com/channel/00299844000923300660)*

- 1 Mat de yoga
- Cartón corrugado natural 50 x 70 cm rollo (2 unidades)
- 1 Tijera para niños
- 5 Rollos de papel higiénico (tubos vacíos)
- 2 Palos de helados
- Papel crepe: 1 pliegue color verde, 1 pliegue color amarillo y 1 pliegue color rosado
- Lápices de colores – 3 colores preferidos
- Plumones – 3 colores preferidos
- 1 Goma

#### **VIII. CERTIFICACIÓN**

Tipo de certificación: *CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN DIGITAL*. Será emitida y notificada vía correo electrónico en un plazo de quince días calendarios, contados a partir del día siguiente de culminada la actividad.

Requisito: El participante deberá registrar una asistencia mínima del 80% del total de las sesiones previstas.

#### **IX. DOCENTE**

##### **Pamela Schroth**

Profesora de yoga y mindfulnes. Facilitadora de talleres para infancias, familias y educadores con 13 años de experiencia. Fundadora y creadora de Yupi Yoga.

Con estudios de profesorado de Vinyasa Flow, Yogart, profesorado de Hatha Yoga, Akasha Yoga Academy - Tailandia, profesorado de Yoga para niños y familias, Rainbow Yoga Kids. Certificada en YOMU Coach, Mindfulness. Profesorado de Yoga para niños por Seeds Of Love y con título profesional de Mindfulness y Educación emocional en la infancia y para la educación.

**PRECIO: S/ 400 (No incluye materiales)**

**PREVENTA 20% de descuento: Del 16 de abril al 19 de mayo**

**DESCUENTO ALIADO\* 25%:** profesores, estudiantes y trabajadores PUCP | Clientes BBVA | Suscriptores El Comercio.

**\*Los descuentos NO son acumulativos a los precios de venta.**

Inscripciones en: [www.centrocultural.pucp.edu.pe/cursos-talleres](http://www.centrocultural.pucp.edu.pe/cursos-talleres)

**Vacantes limitadas**

#### **NOTAS:**

- La PUCP se reserva el derecho de cancelar aquellas actividades que no cuenten con el número mínimo de alumnos requeridos (12). La confirmación de la apertura del curso o taller se realizará como mínimo 24 horas antes del inicio.
- En caso un curso o taller no se aperture, se reembolsará el monto respectivo en un plazo de quince días calendarios una vez el participante haya enviado la información requerida para el proceso.



- La matrícula estará abierta solo hasta la segunda sesión del curso o taller, siempre que existan vacantes disponibles.
- El participante matriculado que no superando las dos fechas iniciales del curso o taller, por razones de fuerza mayor debidamente acreditados ante el CCPUCP solicite su reembolso, recibirá el monto pagado menos S/ 30.00 por gastos administrativos. En ningún caso, la retención superará el 10% del monto de la matrícula. **A partir de la tercera sesión no se aceptarán requerimientos de devolución.**
- Todos los ambientes del Centro Cultural PUCP poseen la ventilación adecuada según lo estipulado por la normatividad vigente.