

YOGA Y MINDFULNESS EN FAMILIA

(3 a 6 años)

I. DATOS GENERALES

Duración:	6 sesiones / 9 horas
Fechas de inicio y término:	Del 26 de abril al 31 de mayo.
Horario:	Sábados, 11:30 a.m. a 1:00 p.m.
Modalidad:	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/00299966666666666666)

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/00299966666666666666)*

- 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 mindfulness. 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

PREVENTA 20% de descuento: Del 18 al 23 de marzo

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

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.