



**CENTRO  
CULTURAL  
PUCP**

# YOGA Y MINDFULNESS

## (4 a 9 años)

### I. DATOS GENERALES

<b>Duración:</b>	8 sesiones / 12 horas
<b>Fechas de inicio y término:</b>	7 de enero al 30 de enero
<b>Horario:</b>	Martes y jueves
<b>Sección I</b>	<b>4 a 6 años</b> , 11:00 a.m. a 12:30 a.m.
<b>Sección II</b>	<b>7 a 9 años</b> , 9:00 a.m. a 10:30 a.m.
<b>Modalidad:</b>	Presencial

### II. FUNDAMENTACIÓN

El taller ofrece un espacio para niñas y niños que contribuye con el descubrir su yo auténtico, conectándose consigo mismos y desarrollando su verdadero potencial, gracias a la unión de yoga y mindfulness con una práctica rica en expresión artística, sonidos y movimiento, mientras juegan y se divierten.

### III. PÚBLICO OBJETIVO

Dirigido a niñas y niños, de 4 a 9 años

### IV. OBJETIVOS

#### 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

### 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
- Relajación final

## **VI. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

### Estrategias didácticas:

Se desarrollan las habilidades socioemocionales a través de ejercicios de mindfulness y yoga a través del juego, cuentos, música y ejercicios prácticos que se pueden llevar a casa para incorporarlos en su día a día.

### Recursos de aprendizaje:

Las clases serán presenciales. Los participantes deberán utilizar ropa cómoda para llevar a cabo las sesiones.

## **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/business/profile/923300660)

- 1 Mat de yoga
- Cartón corrugado natural 50 x 70 cm rollo (2 unidades)
- 1 Tijera para niños
- 5 Rollos de papel higiénico
- 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. PLANA 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 Seedsoflove y con título profesional de Mindfulness y Educación emocional en la infancia y para la educación.

**PRECIO: S/ 350**

**PROMOCIÓN 20% de descuento: del 11 de noviembre al 2 de diciembre del 2024**

**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). En cuyo caso, se reembolsará el monto respectivo en un plazo de quince días hábiles.
- El curso o taller está dirigido a personas mayores de 18 años. Si un menor de edad está interesado en matricularse, deberá realizar la consulta previamente enviando un correo a [cursosccpucp@pucp.edu.pe](mailto:cursosccpucp@pucp.edu.pe). La Dirección de Educación Continua CCPUCP indicará el procedimiento a seguir, en tanto que el contenido del curso o taller permitan la matrícula.
- La matrícula estará abierta hasta la segunda clase, siempre que existan vacantes disponibles. El participante matriculado que, por razones de fuerza mayor debidamente acreditados como tales 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.
- Todos los ambientes del Centro Cultural PUCP poseen la ventilación adecuada según lo estipulado por la normatividad vigente.