

## INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Inscripciones hasta el día 4 de noviembre de 2018 on line a través de la página web del CPR de Almendralejo. La lista de admitidos/as se publicará el día 5 de noviembre en el tablón de anuncios y en la web: <http://cpralmendralejo.juntaextremadura.net>

## CERTIFICACIÓN

Se expedirá certificado de 16 horas (1,5 crédito) a los profesores que asistan con regularidad al 85 % del tiempo de duración de la actividad, según la Orden de 31 de octubre de 2000 (DOE 4 de Noviembre) y realicen la evaluación final de la misma.

## ASESOR RESPONSABLE

Joaquín Romero Monago.

Asesor de Desarrollo Curricular. Tlf: 924017726



Secretaría General de Educación  
Delegación Provincial de Badajoz  
Unidad de Programas Educativos  
Centro de Profesores y Recursos de Almendralejo

**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Educación y Empleo



## Centro de Profesores y Recursos de Almendralejo

# Curso: “ANÁLISIS POSTURAL EN EL AULA DE MÚSICA”



<https://guiadelasalud.info>



**Fondo Social Europeo**  
Unión Europea Una manera de hacer Europa

Almendralejo del 7 al 16 de noviembre de 2018

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo

## **JUSTIFICACIÓN**

---

El yoga es una disciplina que trabaja de forma integral el cuerpo y la mente a través de las diferentes técnicas de posturas, respiración, atención y concentración que nos ofrece. Nos ayuda a gestionar nuestro estrés, a mejorar nuestra conciencia corporal y aumentar la resiliencia. Así mismo de nuestra mano se convierte en un valioso complemento que nos permite enriquecer nuestra pedagogía en el aula.

## **OBJETIVOS**

---

- Realizar sesiones prácticas de *asanas* (posturas) para fortalecer la espalda, y favorecer la alineación correcta postural.
- Aprender técnicas de respiración consciente, de concentración y meditación.
- Aprender a gestionar el estrés a través de técnicas de relajación y visualización.
- Dotar de recursos y herramientas provenientes del yoga para su aplicación en el aula.

## **CONTENIDOS**

---

1. La práctica del *hatha* yoga: sesiones prácticas
2. Trabajo con *asanas* y sus simbolismos.
3. Técnicas de respiración consciente, *pranayamas* básicos.

4. La relajación. Técnicas Jacobson, relajación facial, visualización creativa.
5. Los diferentes estados de la mente y trabajo con el presente. Iniciación a técnicas de atención plena (Mindfulness).
6. Recurso y herramientas para aplicar en el aula.

## **METODOLOGÍA**

---

Este curso tiene un carácter teórico y práctico, alternando ambas facetas según el desarrollo de los contenidos y la disponibilidad de materiales específicos para la experimentación.

## **PONENTE**

---

Ana Isabel Álvarez Bueno, profesora de yoga y colaboradora en Yoga en el programa MUS-E de la Fundación Yehudi Menuhim España.

## **DESTINATARIOS y NÚMERO DE PARTICIPANTES**

---

Profesorado en activo con destino en Centros de Educación del ámbito del CPR de Almendralejo. Prioritariamente Profesores de Enseñanzas de Régimen Especial. Se requerirá un mínimo de 12 participantes.

## **FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN**

---

El curso se celebrará en el Conservatorio Oficial de Música “Tomás Bote Lavado” de Almendralejo, los días 7, 9, 14 y 16 de noviembre de 2018 en horario de 09:30 a 13:30 horas.