

Ioga i Educació. Escoltem el Cos, Sentim les Emocions, Obrim la Ment

12a Edició

Codi: 178009

Tipologia: Curs d'estiu

Crèdits: 1.00

Idioma: Català

Data d'inici: 02/07/2018

Data darrera sessió presencial: 06/07/2018

Horari: De dilluns a divendres de 9 a 14 h (25 h presencials+5 h treball personal de l'alumne).

Lloc de realització: Facultat d'Educació i Psicologia (Campus Barri Vell)

Places: 25

Preus i descomptes

Preu: 110 €

Els estudiants de la Universitat de Girona podran reconèixer 1 ECTS (crèdit de reconeixement acadèmic) per la participació en cada edició dels Cursos d'Estiu de la Xarxa Vives d'universitats, amb independència dels cursos en què s'inscriguin. És a dir, només es podrà reconèixer 1 ECTS per CURS ACADÈMIC.

Presentació

El curs vol donar a conèixer els beneficis que el ioga aporta al desenvolupament i la millora de les nostres capacitats. Els exercicis de ioga ajuden a harmonitzar el cos, la ment i les emocions. Potenciarem el treball en equip, donarem espai a les emocions, prendrem consciència del cos i de la respiració, experimentarem el plaer de la relaxació. Fomentarem la concentració, crearem espais per a la quietud i el silenci interior. Un clima acollidor afavoreix l'aprenentatge i el benestar en general.

Objectius

- Relacionar teories de l'educació amb el ioga
- Reconèixer àrees del cervell que intervenen en l'aprenentatge
- Afavorir el clima de relació a l'aula
- Expressar i canalitzar emocions
- Prendre consciència del cos i de la respiració
- Utilitzar el cos en l'aprenentatge
- Potenciar la relaxació i el descans a l'aula
- Desenvolupar la concentració
- Aprendre a mantenir la ment atenta en el present

A qui s' adreça

A mestres, professors d'institut, universitaris, psicòlegs, logopedes, educadors socials, monitors de lleure, professionals del camp de la salut, persones interessades en l'educació i el benestar personal.

Requisits d'admissió

Cal portar roba còmoda.

Pla d'estudis

Ioga i Educació. Escoltem el cos, Sentim les Emocions, Obrim la ment

Marc teòric:

- Teories de l'educació relacionades amb el ioga
- Neuroeducació. Àrees del cervell que intervenen en l'aprenentatge
- Passos del ioga. Aplicació a l'aula i a la vida diària
- Intel·ligència emocional

Part pràctica:

- Activitats per afavorir el treball en equip
 - Reconeixement i expressió d'emocions
 - Treball amb el cos i la ment per afavorir l'aprenentatge
 - Exercicis respiratoris per activar, relaxar i equilibrar l'energia
 - Relaxació i massatge per afavorir el descans i el benestar
 - Pràctiques d'atenció i concentració per desenvolupar la memòria
 - Pràctiques de meditació (*mindfulness*)
-

Titulació

Curs d'Estiu: Ioga i Educació. Escoltem el Cos, Sentim les Emocions, Obrim la Ment, per la Fundació UdG: Innovació i Formació

Metodologia

Curs pràctic i vivencial. Treball individual, en grup i per parelles. Posada en comú d'algunes experiències.

Sistema avaluació

– 80% d'assistència mínima a les sessions presencials + treball (5 h de dedicació de l'alumne fora de l'horari de classes).

Finançament

Finançament

Fundación Estatal para la Formación en el Empleo - FUNDAE
(anteriorment Fundación Tripartita)

Els treballadors d'una empresa privada, als qui aquesta pagui la matrícula, tenen la possibilitat de bonificar-la a través de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo – FUNDAE (abans conegut com a Fundació Tripartita).

Per gestionar aquesta bonificació us heu de posar en contacte amb el Departament de Recursos Humans de la vostra empresa.

Per a més informació feu clic [aquí](#).

Quadre docent

Direcció

Coordinació

Professorat

Dolors García Debesa

Mestra. Professora de Hatha Ioga per l'associació APPYA. Acreditada per l'ICQP. Diplomada en Tècniques de Ioga a l'Educació i en Tècniques de Relaxació i Ioga Nidra (RYE França). Formació en ioga terapèutic. Especialista en tècniques d'expressió i psicomotricitat (Escola d'Expressió C. Aymerich). Formadora, membre del grup Competències Personals (ICE, UdG). Formadora, presidenta del RYE España. Membre del grup de treball GRIAE (ICE, UB). Autora del llibre *Ioga i educació. Un aprenentatge per a la vida* Ed. PAMSA, Ed. Octaedro en castellà.

*La direcció es reserva el dret de modificar l'equip docent, si fos necessari, per garantir el nivell de qualitat i categoria professional.

Entitats promotores

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació



Ioga i Educació. Escoltem el Cos, Sentim les Emocions, Obrim la Ment

Inici curs: 02/07/2018

Data darrera sessió presencial: 06/07/2018

Data tancament acta avaluació: 13/02/2018

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
2/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia - Gimnàs	09:00	14:00		
3/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia - Gimnàs	09:00	14:00		
4/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia - Gimnàs	09:00	14:00		
5/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia - Gimnàs	09:00	14:00		
6/7/2018	Facultat d'Educació i Psicologia - Gimnàs	09:00	14:00		