

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

13^a Edició

Codi: 188009

Tipologia: Curs d'estiu

Crèdits: 2.00

Idioma: Català

Data d'inici: 01/07/2019

Data de finalització: 04/07/2019

Horari: De dilluns a dijous de 9 a 14 h

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

Places: 25

Preus i descomptes

Preu: 100 €

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

L'objectiu del curs és ajudar a desenvolupar el potencial intern de la persona i les seves capacitats. Donarem espai a les emocions, prendrem consciència del cos i de la respiració, experimentarem la relaxació i el descans, fomentarem la concentració i crearem espais per a la quietud i el silenci interior. Els exercicis de ioga ajuden a harmonitzar el cos, la ment i les emocions. Un clima de convivència i de benestar afavoreix l'aprenentatge i ens prepara per a la vida social.

Objectius

- Identificar les àrees del cervell que intervenen en l'aprenentatge.
- Potenciar el benestar a l'àmbit escolar i laboral.
- Reconèixer, expressar i canalitzar les emocions.
- Prendre consciència del cos i de la respiració.
- Afavorir la relaxació i el descans.
- Millorar l'atenció i la concentració.
- Aprendre a mantenir la ment atenta en el moment present.

A qui s' adreça

A mestres i professors, professors universitaris, psicòlegs, logopedes, educadors socials, monitors, professionals de l'àmbit de la salut i persones interessades en el benestar en general.

Requisits d'admissió

Cal portar roba còmoda.

Pla d'estudis

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

Marc teòric:

- Neurociència i educació.
- Àrees del cervell que intervenen en l'aprenentatge.
- Intel·ligència emocional.
- Consciència del cos i de la respiració.
- La relaxació a la vida diària.
- Concentració i meditació (*mindfulness*).

Part pràctica:

Activitats per afavorir la cohesió de grup.

Treball relacionat amb les emocions i creativitat.

Treball amb el cos i la ment per tal d'afavorir l'aprenentatge. Exercicis respiratoris per activar, relaxar i equilibrar l'energia.

Relaxació i massatge per afavorir el descans.

Pràctiques d'atenció i concentració per potenciar 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 Universitat de Girona: Innovació i Formació

Metodologia

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

Sistema avaluació

– 80 % d'assistència mínima a les sessions presencials i treball personal.

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

Dolors García Debesa

Mestra. Professora de Hatha Ioga per l'associació APPYA. Acreditada per l'Institut Català de Qualificacions Professionals (ICQP). Diplomada en Tècniques de Ioga a l'Educació i en Tècniques de Relaxació i Ioga Nidra (RYE França). Formació en ioga terapèutic a l'escola de ioga terapèutic Pranamanasyoga. Especialista en tècniques d'expressió i psicomotricitat (Escola d'Expressió C. Aymerich). Formadora, membre del grup Competències Personals de l'Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat de Girona. Formadora, presidenta de l'associació RYE España. Membre del grup de treball GRIAE (ICE, Universitat de Barcelona). Autora del llibre *Ioga i educació. Un aprenentatge per a la vida* editat per l'editorial PAMSA en castellà ed. Octaedro.

Professorat

Dolors García Debesa

Mestra. Professora de Hatha Ioga per l'associació APPYA. Acreditada per l'Institut Català de Qualificacions Professionals (ICQP). Diplomada en Tècniques de Ioga a l'Educació i en Tècniques de Relaxació i Ioga Nidra (RYE França). Formació en ioga terapèutic a l'escola de ioga terapèutic Pranamanasyoga. Especialista en tècniques d'expressió i psicomotricitat (Escola d'Expressió C. Aymerich). Formadora, membre del grup Competències Personals de l'Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat de Girona. Formadora, presidenta de l'associació RYE España. Membre del grup de treball GRIAE (ICE, Universitat de Barcelona). Autora del llibre *Ioga i educació. Un aprenentatge per a la vida* editat per l'editorial PAMSA en castellà ed. Octaedro.

*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: 01/07/2019

Fi curs: 04/07/2019

Data tancament acta avaluació: 12/07/2019

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
1/7/2019	Facultat d'Educació i Psicologia de la UdG. Gimnàs	09:00	14:00		
2/7/2019	Facultat d'Educació i Psicologia de la UdG. Gimnàs	09:00	14:00		
3/7/2019	Facultat d'Educació i Psicologia de la UdG. Gimnàs	09:00	14:00		
4/7/2019	Facultat d'Educació i Psicologia de la UdG. Gimnàs	09:00	14:00		