

TALLER DE YOGA Y MEDITACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS

PRESENTACIÓN

Este taller está basado en un programa creado en Estados Unidos por dos profesoras, Fran Rosen y Bonnie Maltby, en respuesta al creciente problema del estrés infantil.

Se ofrece un programa único con la intención de ayudar al niño en su desarrollo como ser humano, mostrándole un camino, a través del Yoga y la Meditación, para ayudarlos a enfrentar los problemas y presiones del mundo de hoy.

Se persigue conseguir básicamente tres objetivos en los niños:

- Aumentar su flexibilidad, equilibrio y coordinación física,
- Estimular la concentración y reducir el nivel de tensión y
- Mejorar la convivencia con su entorno.

PROPOSITOS

Para lograr los objetivos generales ya indicados, se trabajará de la siguiente manera:

El aumento de la flexibilidad, equilibrio y coordinación física se logra a través de una serie de ejercicios básicos de Yoga, cuidadosamente seleccionados de acuerdo a la edad del grupo, incentivando su aprendizaje con láminas y juegos.

A través de una relajación guiada y técnicas de respiración, después de cada sesión de ejercicios, estimulamos la capacidad de concentración y la capacidad de relajar el cuerpo para así reducir, en cada niño el nivel de tensión, enseñando una fácil técnica que puede ser usada por ellos mismos a diario.

El tercer objetivo de nuestro curso es lograr una mejor integración del niño a su medio social y natural a través de cinco conceptos universales que ayudan a ser feliz:

Compartir
esperar nada a cambio.

Pero con una sonrisa, son la persona adecuada y sin

Autodisciplina Tomaremos conciencia de que todos sabemos lo que nos hace bien y lo que no y de esta manera, en forma grupal, iremos trabajando sobre nosotros mismos a través de pequeños compromisos individuales lo que irá creando en el participante disciplina, control sobre sus acciones y fuerza de voluntad.

Buenas Acciones Se conversará sobre la Ley de Cosechas lo que Siembras para así ir sacando entre todos conclusiones de que de alguna forma, todo lo

que hacemos vuelve a nosotros tarde o temprano por lo que comenzaremos, de mutuo acuerdo a hacer Buenas Acciones en silencio y sin esperar nada a cambio.

Conocimiento de Sí Mismo ¿Quién soy yo? ¿Cómo soy? Al ir descubriendo las respuestas a estas preguntas no debemos sentirnos mal o envanecernos, sólo debemos trabajar sobre las cosas que queremos cambiar y reforzar aquellas que nos beneficien, tomando conciencia de ellas, estimulando lo más posible la autoestima.

Ecología Se conversará sobre la situación actual de nuestro planeta y de cómo podemos ayudar personalmente. Se enseñará a no botar basura en cualquier parte, a sugerir que se usen productos biodegradables, que no dañen la capa de ozono, a cuidar el agua, la luz, etc...

ESTRUCTURA DEL TALLER

El taller se divide en módulos donde cada uno de ellos se basa en uno de los cinco conceptos anteriormente descritos.

Se trata de crear en cada participante conciencia de estos principios por medio de distintas actividades como cuentos, dibujos, canciones y actuación. Con estímulo y participación, estos conceptos pueden llegar a ser parte de la vida diaria de cada niño.

Para la realización del taller es necesario contar con una sala relativamente amplia, donde quepan todos los asistentes con suficiente espacio para realizar los ejercicios físicos y para lo cual, cada participante deberá traer una colchoneta o manta para apoyarse y un cojín cómodo para sentarse. La ropa adecuada sería un buzo de gimnasia o cualquier tenida que le permita libre movilidad.

La duración del taller es 1:30 hora, una vez por semana. Este esquema puede ser acomodado a las necesidades de la institución o a los horarios vigentes de los niños y niñas.

La cantidad ideal de niños y niñas por taller es de 10 a 12 por grupo ya que así incentivamos el trabajo en equipo y no se pierde el contacto individual.

Todos los materiales necesarios para la realización del taller serán entregados como parte del taller.

PROCEDIMIENTO EVALUATIVO

Se realiza una evaluación permanente a través de módulos presentados y comentados durante cada una de las sesiones de trabajo, lo que permite descubrir como aplicar el conocimiento adquirido frente a situaciones del diario vivir.

Al finalizar el taller se entregará un formulario a llenar donde cada niño expresará su opinión sobre qué les gustó, qué no les gustó, qué aprendió y que les gustaría aprender en una futura clase.

Los temas tratados en este taller no permiten dar una evaluación de acuerdo a una escala preestablecida ya que a cada niño se le entregará las herramientas para iniciar un trabajo que irá perfeccionándose cada vez más a medida que lo vaya aplicando.

RESPONSABLE

Tamara Aranguiz, Madre de 2 formada en
Espacio Mapu Newen
Yoga y Meditación Infantil
Espacio Meli Newen
Yoga en el Aula
Espacio Criando Unidos
Yoga y Diversidad

Teléfono: +569 49525590