

# SEMINARIO

PRESENCIAL



Universidad del  
Rosario

Educación Continua  
y Consultoría



## YOGA PARA NIÑOS



CONTENIDO

# TEMÁTICO

### Sesión 1.

#### BIENVENIDA A UNA AVENTURA MÁGICA.

En la primera sesión daremos a conocer las pautas o reglas de clase se iniciará con el sonido Om y saludo de la India “namaste”, y como ejercicio de memoria vamos a hacer un juego con los nombres de los niños, posterior, realizaremos ejercicios de respiración con burbujero, y todos haremos nuestra barita mágica para hacer encantamientos con las posturas en clase.

Se realizará la explicación de como armar 10 posturas e iniciará la aventura mágica. Posterior volvemos a postura de relajación y meditación Mindfulness de emparejamiento con padres, para cerrar un nidra yoga relajante.

### Sesión 2.

#### YOGA Y MEDITACIÓN EN EL BOSQUE ENCANTADO.

Realizaremos el saludo judío para disponer el corazón para la clase y hablaremos de algunos valores muy importantes que esta tradición nos enseña para vivir en armonía. Meditación en mindfulness a través del juego con pitillos y un recipiente con agua, calentamiento con monos, bananas y palmeras y a través de una historia mágica se realizará la práctica de posturas aprendiendo algunas nuevas y los niños tendrán la oportunidad de inventar sus propias posturas para finalizar guiaremos a los niños en los pasos para meditar con una fruta, puede ser una banana. Posterior se realizará la relajación como rollitos de gusano.

### Sesión 3.

#### UNA AVENTURA ROBÓTICA.

Realizaremos el saludo Japones Ohayo, se cuenta el significado y hablaremos de algunos valores muy importantes que esta tradición, como el orden, la constancia y la disciplina y como practicarlos nos enseña a obtener resultados en todo lo que emprendemos. Respiración cuadrada con un lápiz, calentamiento a través del juego, ejercicio de atención con la magia de las tuercas sueltas y a través de movimientos de robot aprenderemos nuevas posturas realizándolas muy lento. Meditación con arena y piedritas, postura del buda para realizar un jardín Zen. Posterior se realizará la relajación con sonidos relajantes.

### Sesión 4.

#### EL MONSTRUO DE LAS EMOCIONES.

Se realizará saludo muisca y hablaremos de la importancia de las relaciones y el respeto.

Trabajaremos el reconocimiento y expresión de las emociones a través del monstruo de las emociones, el calentamiento para la sesión será con el monstruo de la laguna y calaveras. Posterior trabajaremos las posturas de yoga que nos ayudaran a expresar emociones y posterior realizar posturas que nos lleven a la calma y la paz interior, enseñaremos el truco del Cucarabio para controlar la ira y realizaremos la meditación con mándalas el cual decoraremos con semillas, pétalos, botones y otros materiales didácticos o recursos que podamos tener a la mano.

### Sesión 5.

#### SALVANDO AL PLANETA.

Realizaremos el saludo Hawaiano y realizaremos ejercicios del yoga de la risa, explicando los beneficios de la risa para nuestra salud física y emocional y reflexionaremos sobre los pequeños detalles que podemos hacer para salvar el planeta. Nuestro ejercicio de atención será con sonidos de instrumentos musicales, de canciones con los ojos vendados. El calentamiento con posturas de surf y cantos, posterior emprendemos una

aventura de exploradores realizando nuestras posturas de yoga relacionadas con el océano y la playa, conoceremos a Emiliano.

Realizaremos la relajación a través de un suave masaje con la ayuda de papa o mamá o acompañante que reforzará la confianza y caricias.

### Sesión 6.

#### MUÑECOS DE TRAPO.

Realizaremos el saludo africano y compartiremos la historia de las enseñanzas de los niños de una comunidad africana. Nuestro ejercicio de atención será con ayuda de acompañantes despertando nuestra sensibilidad y ojos vendados, dejando que otros jueguen con nosotros como si los niños fueran muñecos de trapo, los niños van a tener que estar atentos y en silencio adivinando la actividad. El calentamiento se realizará a través de juegos que los padres jugaban de niños (golosa, el puente está quebrado, ponchados, la lleva, entre otros) y las posturas de yoga será jugando con nuestro acompañante a ser muñecos de trapo y confiar en el otro. La relajación será con un canticuento y cartas mágicas.

### Módulo 7.

#### LA CUERDA FLOJA.

Realizaremos el saludo de paz de la India. Nuestro ejercicio de respiración será con pitillos y pimpones, en la clase de hoy vamos a conversar con todos los niños y padres buscando cosas en común desarrollando nuestras habilidades sociales. El calentamiento iniciara jugando a directores de orquesta Lalali... las posturas de yoga serán jugando con las posturas de yoga por la cuerda floja y superando nuestros miedos en el bosque del terror, trabajando la autoconfianza y seguridad.

Realizaremos una meditación en movimiento que avive la confianza y seguridad de los niños quienes serán guiados y guiaran a sus acompañantes con ojos vendados. La relajación será una actividad de arte terapia dibujando un árbol y que representa cada parte.

### Sesión 8.

#### CIUDAD INTELIGENTE.

Realizaremos el saludo africano SAWABONA responde SHIKOBA y explicamos su significado. Nuestro ejercicio de atención será con sonidos de la ciudad y reflexionaremos sobre el ruido la contaminación sonora y el silencio. Realizaremos meditación de mindfulness para niños con una pelota. El calentamiento se realizará con canción de los objetos, después realizaremos un viaje realizando diferentes posturas de yoga serán jugando con objetos de la ciudad, se realizará una actividad de ideación creativa con los niños. La relajación será realizando un iglú con cobijas en posturas de descanso y cerramos con reflexión de video de ellos aprendí, llevándolos a lo que se llevan de este espacio en círculo de palabras y siembra.