



Uztailak 2, 3 eta 4



9:00-14:00



Donostiako EHU

## 12. Yoga eta kontzentrazio teknikak eskolan

Irakasle edo hezitzaile izatea ez da lan erraza, berezkoa duen lanaz gain, presente baitaude ikasleen kontzentrazio eza, dispersioa, motibazio falta, emozio aztoratuak, jarrera desegokiak eta abar.

Horrek guztiak irakasleen osasunean eragin dezake, estresak sistema immunologikoa makaltzen baitu eta gaitz fisikoak eta psikologikoak sortzeko arriskua areagotu (urduritasuna, lo egiteko arazoak, min muskularrak, kontzentrazio falta, tristura, depresioa...).



Fisikoki eta psikologikoki lasaitzen eta eraberritzen ikasi nahi duen orentzat; asanak edo jarrera fisikoak, arnasketa, erlaxazio sakona, konturatze gaitasuna eta presentzia landuz.



Yogak izaera esperimentalak daukanez, tailerra hainbat teknika erabilgarriren esperientzian oinarrituta dago.

### LANDUKO DIREN GAIAK

- Osasuna indartzeko bost puntuak
- Zoriontasuna eta egoera horretara iristeko baliabideak
- Arnasketa-prozesua eta bere eragina emozioetan
- Emozioak erregulatzeko tresnak
- Bisualizazio teknikak
- Sintesia: ikasleekin egiteko erlaxazio, atentzio eta bisualizazio ariketak



### **Marina Pintos Martikorena**

Pianojolea, musika irakaslea eta yoga irakaslea. Azken urteotan hezkuntza elkarteei egokitutako formazio tailerrak zuzentzen ditu.

Eman izena

