

## EQUIPO FORMADOR

Eulàlia Muñoz Bárcena  
Catedrática de lengua inglesa  
Profesora de Secundaria  
Profesora de yoga

Encarnación Romero Buiza  
Catedrática de lengua inglesa  
Doctora en Pedagogía  
Maestra de Primaria y Profesora de Secundaria  
Profesora de yoga

## OBJECTIVOS

Esta formación permite adquirir técnicas de relajación adaptadas al público infantil o juvenil, y al contexto escolar, extracurricular o familiar.

Al final de los cuatro fines de semana, los participantes podrán:

- Elegir el tipo de relajación adecuado dependiendo de la audiencia, las circunstancias (antes de una evaluación, pausa intermedia, vuelta a la calma, etc.) y el entorno (aula, taller, etc.).
- Crear una práctica de relajación compuesta de una preparación corporal y una ampliación.
- Ofrecer, con eficiencia, prácticas de relajación a un público de niños, adolescentes y adultos.

## REQUISITOS MÍNIMOS PARA LA OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO TRYE

- Asistencia a los 4 módulos de fin de semana.
- Entrega de un informe escrito de una práctica, acompañado de la grabación de una sesión de relajación en contexto.
- Entrega de la ficha de valoración de la formación.

## SITUACIÓN DEL CENTRO

Associació Equilibri Vital  
C/ Josep Estivill, 30 1er. 4a.  
08030 BARCELONA

## HORARIO DEL CURSO

SÁBADO: de 10 h a 14 h y de 15h30' a 18h30'  
DOMINGO: de 10 a 14 h

## CONTACTE CON NOSOTROS

### TELÉFONOS

618 223 238 / 606 080 481

### CORREO ELECTRÓNICO

[rye.spain@gmail.com](mailto:rye.spain@gmail.com)

### WEB E INSCRIPCIONES

<http://rye-yoga-educacion.es>

### FACEBOOK

RYE España yoga en la enseñanza

## RECONOCIMIENTO

Esta formación es reconocida anualmente por el *Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya* dentro del Plan de Formación Permanente del Profesorado.

RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION

RYE

ESPAÑA

YOGA Y EDUCACIÓN

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, YOGA Y EDUCACIÓN (TRYE)

SEGUNDO CICLO  
CURSO 2018-2019

Estos seminarios van dirigidos a todos los profesionales del ámbito educativo, del yoga, de la salud y otras disciplinas sociales, como también a los padres y tutores.

## RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION (RYE)

El RYE es una asociación fundada en París por Micheline Flak, universitaria, profesora de inglés y diplomada por la *Bihar School of Yoga* (India) y por la Federación Francesa de *Hatha Yoga*.

Desde su creación en Francia en 1978 se ha expandido a nivel internacional y tiene sedes en todo el mundo. Un grupo de docentes y profesores de yoga ha formado una sede de esta asociación internacional en España. Entre otras actividades, organiza formaciones reconocidas dentro de la organización y en el Plan de Formación Permanente del Profesorado del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya y a nivel oficial en otros países.

El RYE nació de un cruce entre el yoga milenario y la Educación nacional francesa y su existencia responde a una necesidad colectiva de aplicar el yoga en las aulas como estrategia metodológica para acompañar el crecimiento holístico que la ley de educación propone.



## 1. RELAJAR EL CUERPO, RELAJAR LA MENTE.

Eulàlia Muñoz // 16-17/03/2019

Este primer curso presenta el proceso y los efectos de la relajación, así como los diferentes tipos de relajación y sus características. Más allá de esta introducción, ofrece una amplia variedad de técnicas de relajación del cuerpo y los sentidos.

## 2. RESPIRAR, VISUALIZAR.

Eulàlia Muñoz // 27-28/04/2019

Ponemos el énfasis en la relajación inducida por la respiración o las evocaciones mentales. Se presentan técnicas surgidas de yoga, pero también de la sofrología y de otros métodos occidentales (Vittoz, Schultz ...). Este módulo también muestra cómo tener en cuenta, en la elección y la animación de las prácticas de relajación, las capacidades y necesidades de las diferentes franjas de edad.

## 3. YOGA NIDRA PARA LA ATENCIÓN ENFOCADA.

Eulàlia Muñoz // 18-19/05/2019

Centrado en el vínculo entre la relajación y la atención, este tercer fin de semana profundiza en la adaptación de la práctica del *yoga nidra* para los niños y los adolescentes, desde su concepción (secuencias clave, resolución, elección de evocaciones mentales) hasta la forma de guiarla (postura, voz, dicción, ritmo) para encaminar al estado de relajación.

## 4. APLICACIONES PRÁCTICAS DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

Encarnación Romero // 15-16/06/2019

El último módulo ofrece una síntesis sobre la elección de la técnica que mejor se adapta al objetivo según un determinado marco (clase, taller...) y las circunstancias (pausa intermedia, examen ...). También aborda la utilización, en el diseño de una relajación, de un soporte adaptado a la edad de los alumnos. Sobre todo se multiplican las puestas en escena individuales para fortalecer y anclar las habilidades adquiridas durante la formación.

