

# FORMACIÓN

Docentes/Educadores

## Profesores de YOGA

### Infantil y Adolescentes

# para la inteligencia emocional



CERTIFICADO por  
la YOGA ALLIANCE



CERTIFICADO por  
el Proyecto Educativo  
SuperAbuela



CERTIFICADO por la  
Universidad de LPGC

## Curso 2021-22

- **Dirigida por Cristina Bermúdez Arbelo**  
Psicóloga, profesora de yoga, actriz y directora del Proyecto SuperAbuela
- **9 módulos impartidos de noviembre a julio**
- **Formatos a elegir: Presencial Gran Canaria u online en**
- **Duración: 165 horas horas**

**¡PLAZAS LIMITADAS!**

**Contacto:**

**+34 696 741 148**

**formacion@superabuela.com**

**www.superabuela.com**



**RESERVA  
TU PLAZA  
AQUÍ**



## **Una formación que combina la enseñanza del yoga con el desarrollo de la inteligencia emocional adaptado a la infancia y la adolescencia.**

Se facilitan recursos efectivos dirigidos:

- **al trabajo personal del propio docente** a nivel físico, mental y emocional.
- **a sus alumnos** como vehículo de transmisión dinámico y atractivo adaptado al proceso evolutivo de la infancia a la adolescencia.

**Un programa práctico y vivencial con una base teórica fundamentada en la neurociencia.**

**Dotamos al docente de dos poderosas herramientas:  
Inteligencia Emocional y Yoga.**

Ambas se complementan entre sí, para desarrollar en los alumnos la:

- Motivación intrínseca por el autoconocimiento mediante técnicas de meditación, adaptadas a su desarrollo evolutivo.
- Gestión emocional, técnicas de relajación, concentración y autocontrol.
- Autoestima sana, mejorando la relación con uno mismo física y emocionalmente.
- Habilidades Sociales y resolución de conflictos.
- Creatividad.
- Rutinas saludables para cuerpo y mente mediante la práctica de yoga.

**Esta es nuestra formación más completa,**  
ya que viene a ser la combinación de **2 de nuestras formaciones :**

***“Emoción y Creatividad con SuperAbuela y su didáctica en el aula”*** ( opción presencial/online en vivo )

***“Yoga infantil y adolescentes Teacher Training”***  
(opción presencial/online en vivo)

## **¿A quién va dirigida?**

A docentes, educadores, psicólogos, profesores de educación física, profesores de yoga...

En general a profesionales de la educación, la salud o el ámbito social relacionado con la infancia y la adolescencia, que deseen una aproximación práctica y lúdica a técnicas de yoga como las posturas, relajación, respiración y concentración adaptadas a dicho periodo evolutivo.

También puede resultarle interesante a cualquier persona que esté relacionada personalmente con el mundo de la infancia, como madres y padres, que deseen conocer recursos derivados del yoga con un planteamiento en el marco de las inteligencias múltiples y la disciplina positiva, para disfrutar en familia, entrenando herramientas útiles para toda la vida.

## ¿Qué te llevarás?

Al finalizar la formación cumpliendo todos los requisitos, te llevarás:

- Un abanico de recursos para **diseñar e impartir clases de yoga a niños y adolescentes**, adaptadas a su etapa de desarrollo, el entorno escolar o en familia.
- Conocimiento de **herramientas prácticas y sus principios teóricos, fundamentados en la neurociencia, dirigidas al desarrollo de:**
  - autoconocimiento
  - la relajación, concentración y mindfulness
  - la gestión de emociones
  - autoestima sana
  - respeto, empatía y asertividad
  - habilidades sociales
  - hábitos para la felicidad
- **La experiencia de vivir las técnicas en uno mismo**, profundizando así el adulto en el desarrollo de su propia inteligencia emocional y la sensación de conocer y disfrutar más su niñ@ interior
- Un **programa afín a Emocrea** que ofrece material teórico, práctico y vivencial para realizar con los alumnos de **primaria a lo largo del curso escolar**.
- **PDF de apuntes y vídeos explicativos** de los fundamentos teóricos y ejercicios prácticos para su desarrollo en el aula.
- Nociones básicas de **neuroeducación**, de **anatomía aplicada al Yoga infantil** y sobre la **medicina Ayurveda**
- Acceso directo a los **recursos audiovisuales** y conocimiento de la profundidad del **material del Proyecto Artístico y Educativo SuperAbuela** en relación al yoga y la educación emocional en la infancia.



- **CERTIFICACIONES.** Realizando esta formación completa te llevarás las siguientes certificaciones:



Certificado de la **Yoga Alliance** como “Profesor de Yoga Infantil y Adolescente”.

<https://www.yogaalliance.org>



Certificado del **Proyecto Educativo SuperAbuela** como “Enseñanza del Yoga a Niños y Adolescentes para el desarrollo de la Inteligencia Emocional”



————— Certificado es Opcional —————

Certificado por la **Universidad de las Palmas de Gran Canaria** en el curso “**Emoción y Creatividad con SuperAbuela y su didáctica en el aula**”.

Este certificado es opcional, para adquirirlo deberás matricularte en los cursos de extensión universitaria (ver en nuestra web para acceder a los cursos de “**Emoción y Creatividad con SuperAbuela y su didáctica en el aula**” - **OPCIÓN 1**), cualquier persona puede realizarlos. Este curso es online diferido (son apuntes y contenidos audiovisuales pregrabados. Es decir, no es presencial, ni online en vivo). Todo el temario es el mismo que el que impartimos en esta formación, aunque evidentemente la presencialidad u el online en vivo le aporta el componente vivencial que da mayor profundidad, facilita mejor la integración, y favorece el desarrollo personal.

**Si es el caso de que ya has obtenido este certificado o quieras adquirirlo** mientras te formas con nosotros **podrás acceder a un descuento** que te lo aplicamos al hacer nuestra formación presencial u online en vivo. Comunícanos para beneficiarte del descuento

## Calendario y Cronograma de contenidos

Se imparte entre noviembre 2021 y julio 2022. Un fin de semana al mes, que incluye la tarde del viernes y el sábado completo.

**2021**

5 y 6 NOV : Presentación. Introducción a la Neuroeducación. Mindfulness.

10 y 11 DIC : Bases Metodológicas I. Docentes del S XXI

**2022**

14 y 15 ENE : Bases Metodológicas II. Gestión de grupos en positivo

11 y 12 FEB : Gestión Emocional I

Yoga adaptado al SXXI. Bases de la Ayurveda

11 y 12 MAR: Gestión Emocional II

Asanas y relajación en la infancia 3-6 años y 7-11 años

2 y 3 ABR : Gestión Emocional III.

Principios de Anatomía e infancia. El juego en Yoga.

13 y 14 MAY : Autoestima

Yoga en el Aula Escolar. Cómo programar clases de Yoga

10 y 11 JUN : Habilidades Sociales.

Asanas II. Adaptadas a adolescentes.

Cómo programar clases de yoga para adolescentes.

1 y 2 JUL : Hábitos para la felicidad.

Presentación trabajo final de curso

Ser profesor de yoga.

Cierre

## Formación dirigida por:

**Cristina Bermúdez Arbelo** es Psicóloga nº col. 1619, formada en Terapia Gestalt, Profesora de Yoga especializada en infancia y adolescencia, Actriz con especialidad en Interpretación Gestual por la RESAD.

Desde 2014 forma a profesores de Yoga Infantil con certificación avalada por la Yoga Alliance. Es también la creadora de la formación “Emoción y Creatividad con SuperAbuela y su didáctica en el aula” que se imparte en la plataforma de Cursos de Extensión universitaria en la ULPGC, compuesta por 3 módulos que suman 105 horas.

Cristina es co-creadora y Directora del Proyecto artístico y educativo SuperAbuela (dirigido al desarrollo de la inteligencia emocional, la creatividad y los hábitos saludables). Es la letrista de los temas musicales y genera los contenidos de los audiovisuales, conciertos, cartas... y por último, un secreto: es la actriz que encarna a este entrañable personaje.

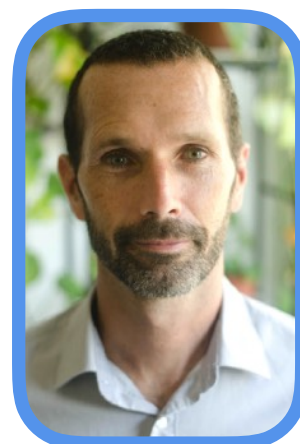




## Docentes colaboradores

### **Dr. Alfredo González Quintana**

Fundador del estudio “El Faro Mindfulness”. Doctor por la ULPGC especializado en salud, bienestar y actividad física, investigación en Mindfulness. Licenciado en Educación Física. Máster en Alto rendimiento por el COE y UAM. Instructor acreditado TDI para impartir el programa MBSR de Universidad de Massachusetts, Instituto Mindfulness España. Instructor cualificado de Mindfulness para niños. <http://mbsrcanarias.org>



### **Lars Granjot**

Cofundador del estudio Bebright Movement Therapy. Fisioterapeuta, entrenador personal y rehabilitador funcional. En su trayectoria se ha especializado en el análisis de la pisada. Es el creador del método “Blackboard”. <http://bebrightmovement.com>



### **Daniel Negrín**

Cocreador del Proyecto Artístico y Educativo SuperAbuela. Músico multiinstrumentista, compositor, productor musical y audiovisual. Economista. Ha desarrollado espectáculos como “Alquimia”, “El Universo Humano Ciencia y Arte” y “Sueños” y ha publicado un disco “Alquimia”. Imparte talleres de música para los sentidos para adultos, niños y adolescentes.

<https://danielnegrin.com>







### **Isabel Moreno**

Profesora de Terapias Complementarias en la Escuela Begoña Ferrero los últimos 20 años. Masajista del Linares FC de segunda categoría durante 5 años. Terapeuta Ayurveda por la Universidad Europea de Ayurveda.

<http://www.cfmf.es>

### **Víctor Bastón**

Director del CEIP Asturias Las Palmas.

Uno de los centros públicos referentes en Gran Canaria por su transformación, dirigida a la introducción de una metodología al servicio de fomentar en el alumnado la motivación intrínseca por el aprendizaje, el respeto y la educación emocional.



### **Ivana Campos**

Miembro del equipo directivo del CEIP Asturias Las Palmas. Desde 2015 integra, con buenos resultados, la práctica de yoga en los grupos de primaria durante el horario escolar.

## ¿Tarifa?

**El coste de la formación: 1.500€** (incluido igic)

**Tarifa especial pronto pago: 1.350€** (incluido igic)

Para las personas que realicen el pago completo antes del 15 de septiembre.

**Tarifa especial antiguo alumno: 1.350€** (incluido igic)

Puedes beneficiarte de este descuento si ya has realizado alguna formación anterior con Cristina, como la “Introducción al Yoga para Gestión emocional” o “Yoga infantil y adolescentes Teacher Training”

**Tarifa especial estudiantes y desempleados: 1.350€** (incluido igic)

**Tarifa especial quienes hayan realizado la formación por la UPLGC o la realicen en el curso 2021-22: se les aplica un descuento de 110€**

*Has de saber que:*

*La presente formación es producto de la combinación de dos formaciones:*

*“Yoga infantil y adolescente Teacher Training” (1.150€) y “Emoción y Creatividad con SuperAbuela y su didáctica en el aula” opción presencial/online en vivo:( 680€)*

*Si las realizaras por separado sumarían un coste 1.830€, por lo que realizar la doble formación no solo plantea ventajas a nivel de contenido sino también en el coste.*

## INSCRÍBETE

Son grupos reducidos y plazas limitadas.

**RESERVA  
TU PLAZA  
AQUÍ**

¿Deseas más información o conocer la opinión de antiguos alumnos que han realizado alguna formación con Cristina?

**+ info**

