

# PROGRAMA



**Diplomado Intensivo**

*Guía de yoga y mindfulness  
infantil*

100 horas

## ¿Qué aprenderás de este Diplomado?

En este Diplomado recibirás **herramientas prácticas y efectivas para guiar prácticas de Yoga y Mindfulness infantil, centradas en la educación y extraprogramática, como talleres y similares.**

Estarás capacitado para guiar sesiones individuales o grupales de yoga y mindfulness, con mención en Educación. Lo que te ayudará a crear pausas y rutinas para el aula. Para activar o calmar. Conectándote primero, con tu niña/o interior.

**Dirigido a todo adulto, que desee introducirse en el camino de bienestar infantil, como herramienta de calma y alfabetización emocional.**

Consta de **100 horas certificadas.** Entre clases en vivo, virtuales y un **encuentro intensivo presencial en Santiago.** Además, **tendrás acceso a nuestra aula virtual** con 26 módulos de contenido y material de apoyo descargable. Y acompañamiento sin fecha de término, a través del grupo de whatsapp.

Este Diplomado Intensivo está pensado en acompañarte durante la adquisición de tus aprendizajes, si deseas crear un taller, un proyecto e idea, estaremos a tu disposición. Pues nuestra relatora tiene una basta experiencia en las áreas de bienestar, en aulas y proyectos particulares.

## Descripción del Diplomado

Curso certificado de **100 horas sincrónicas y asincrónicas**, consta de dos instancias de aprendizaje:

- **Primera instancia de aprendizaje acceso a nuestra Aula Virtual con 36 módulos de contenido escrito, material complementario en videos y material para descargar e imprimir.** Pudiendo ver y estudiar los módulos escritos, las veces que necesites. Esto está contemplado como HORAS DE ESTUDIO INDEPENDIENTE, también certificadas dentro de las 100 horas totales.
- **Segunda instancia de aprendizaje, dos tipos de encuentros.** 3 encuentros virtuales de 2 hrs. Sincrónicos, también quedarán grabados y subidos en nuestra aula virtual. 1 encuentro presencial, en Santiago, de Chile. Los cuales tendrán como foco, llevar a la práctica, todo lo que viste en nuestra aula virtual.

El día **martes 16 de enero**, recibirás el acceso al Aula Virtual. Y desde ya, podrás acceder a todo el material disponible.

### Distribución de las horas:

- 12 horas sincrónicas de 3 encuentros virtuales.
- 6 horas sincrónicas encuentro presencial Santiago de Chile
- 72 horas asincrónicas contenido en el aula virtual de autoestudio.

## Detalle de la experiencia:

- Curso de 100 horas certificadas.
- Curso asincrónico y sincrónico.
- Curso que te permitirá avanzar a tu tiempo.
- Aula virtual con módulos escritos y videos.
- Incluye de regalo un libro sobre el Yoga: "El mundo de Chakrin" de la autora y relatora Carla Godoy Cabrera.
- Material complementario de apoyo descargable
- Incluye pausa saludable con un coffe break, en el encuentro presencial.
- Certificado de Capacitación entregado por Alicap (Se envía una vez aprobada la evaluación final)
- Curso certificado bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación.
- Certifica el Centro de Capacitación ALICAP que está reconocido por SENCE.

## Planificación encuentro presencial:

Sábado 10/02, de 10:00 a 16:00 Horas.

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
10:00	Bienvenida
10:15	Introducción al Yoga
11:30	<b>Pausa saludable</b>
12:00	Posturas de Yoga infantil con y sin silla
13:00	Introducción al Mindfulness
14:00	<b>Pausa Saludable</b>
15:00	Práctica de Yoga y mindfulness infantil
15:45	Cierre y entrega de diplomas de participación

# Contenido Aula Virtual

Material de estudio asincrónico

## **MÓDULO 1: Introducción al camino del yoga**

- ¿Qué es el Yoga?
- 8 pasos del Yoga

## **MÓDULO 2: Educación emocional en la vida y en contextos educativo**

- ¿Cómo hablar de emociones en la Educación?
- Alfabetización emocional
- Familia de emociones
- Afectos

## **MÓDULO 3: Mundo emocional de la niñez**

- ¿Qué son las emociones?
- Yoga como una herramienta para la gestión emocional

## **MÓDULO 4: Chakras y su relación en la práctica de Yoga**

- Chakras, concepto
- 7 chakras
- Yoga y más, por cada chakra

## **MÓDULO 5: Posturas de yoga para la niñez**

- Asana concepto
- 24 posturas para la niñez

## **MÓDULO 6: Herramientas para una práctica exitosa**

- Meditaciones activas
- Música
- Yoguicuentos
- Yoguijuegos

## **MÓDULO 7: Metodología del aprendizaje**

- ¿Cómo aprendemos?
- Estilos de aprendizaje

## **MÓDULO 8: Planificación de una práctica de Yoga en la niñez y adolescencia**

- Ejemplos de planificaciones
- ¿Cómo planificar mis prácticas con niños y adolescentes?

## **MÓDULO 9: Atención plena**

- Concepto
- Ideas de ejercicios prácticos
- ¿Cómo lo integro en mis prácticas?

## **MÓDULO 10: Estructura de una práctica de Yoga**

- Revisión de estructura tipo
- Ideas de estructuras según rango etario

## **MÓDULO 11: Crianza Respetuosa**

- ¿Qué es la Crianza Respetuosa?
- Crianza respetuosa y regulación emocional

## **MÓDULO 12: Rutinas de yoga para el hogar**

- ¿Cómo practicar en casa?
- Rutinas para la mañana
- Rutinas al acostarnos

## **MÓDULO 13: Rutinas de yoga para la educación**

- ¿Cómo practicar en la escuela?
- Rutinas para comenzar una clase
- Rutinas para antes del recreo
- Rutinas para después del recreo

## **MÓDULO 14: Desarrollo infantil y sus necesidades**

- Conceptos
- Apego Exterogestación y contacto
- Características del sueño
- Forma de pensamiento y comprensión de la realidad

## **MÓDULO 15: Desarrollo infantil 2 años, 9 años y 14 años**

- Características de cada etapa
- Auto regulación

## **MÓDULO 16: Malos tratos en la niñez**

- Conceptos
- Cifras en Chile y en el mundo
- Funcionamiento del cerebro del niño y adulto frente al estrés
- Tipos de maltrato

## **MÓDULO 17: Conociendo el cerebro del niño y adolescente**

- Teoría de los 4 cerebros
- Cerebro adolescente, segunda oportunidad

## **MÓDULO 18: Planificación de un Proyecto**

- ¿Cómo comenzar?
- Formatos de Planificación
- Pasos para crear mi Proyecto

## **MÓDULO 19: Manualidades para trabajar la calma y atención plena**

- 10 actividades prácticas para hacer en casa
- 10 actividades prácticas para hacer en la escuela

## **MÓDULO 20: Buscando la calma, camino al bienestar**

- Técnica de relajación
- Rincón de la calma
- Espacio de calma para grandes y pequeños

## **MÓDULO 21: Pilares del Mindfulness**

- 9 pilares o Principios del Mindfulness

## **MÓDULO 22: Mindfulness en el hogar**

- Ejercicios para practicar la atención plena en casa

### **MÓDULO 23: Mindfulness en la sala de clases**

- Ejercicios para practicar la atención plena en clases

### **MÓDULO 24: ¿Cómo se practica Mindfulness?**

- Guía para comenzar a practicar Mindfulness

### **MÓDULO 25: Atención plena en distintos contextos**

- ¿Cómo practicar Mindfulness en distintos lugares?

### **MÓDULO 26: Tipos de Apego**

- Estilos de apego, sus características y más.

**Trabajo personal:** revisar y leer el material del aula virtual previa a clases en vivo.

### **INCLUYE MATERIAL DE REGALO:**

- PDF Libro Mindfulness para la felicidad. **DESCARGABLE**
- PDF 6 emociones básicas Chakrin. **DESCARGABLE**
- PDF Libro para colorear con mi amigo Chakrin. **DESCARGABLE**
- PDF 30 cartas de posturas exclusivo de Profe Carlita Yoga® **DESCARGABLE**
- PDF "Aprendiendo sobre las emociones". **DESCARGABLE**
- E-book Crianza Respetuosa. **DESCARGABLE**
- PDF de Yoga infantil y Educación emocional. **DESCARGABLE**

- Documento Ejemplos clases Yoga kids. **DESCARGABLE**
- Playlist Spotify apoyo.
- Ebooks y pdf relacionados con el área de bienestar. **DESCARGABLES**
- Póster 8 pasos del Yoga Profe Carlita Yoga ® **DESCARGABLE**
- Libro para colorear: "Coloreando con mi amigo Chakrin". **DESCARGABLE**

### Material para descargar e imprimir:



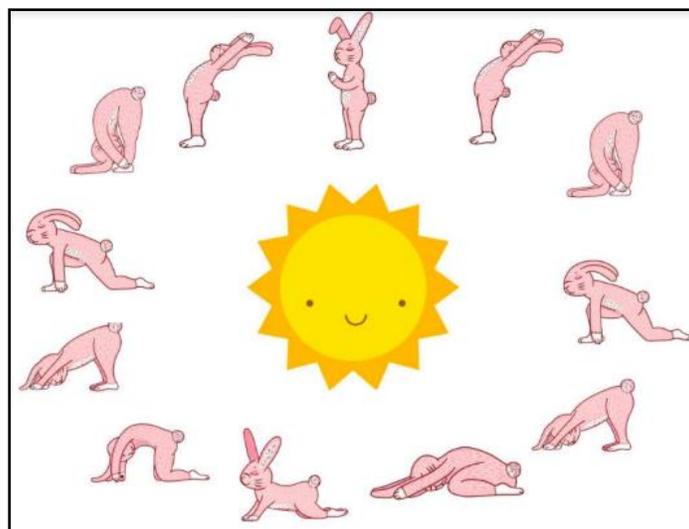
6 emociones por Chakrin para imprimir



Libro para colorear



30 Cartas posturas de Yoga imprimible



Saludo al Sol con Chakrin

VOGA 8 Pasos del Yoga				VOGA 8 Pasos del Yoga			
1.Yama	2.Niyamas	3.Asana	4.Pranayama	5.Pratyahara	6.Dharana	7.Dhyana	8.Samadhi
Principios Morales	Observaciones Personales						
							
AHIMSA No violencia	SOUCHA Limpieza interna y externa	Postura	Respiración	Abstracción de los sentidos	Concentración	Meditación	Estado de unidad
SATYA No mentir	SANTOCHA Contentamiento						
ASTEYA No robar	TAPAS Austeridad						
BRAHMACHARYA Castidad	SWADHYAYA Estudio						
APARIGRAHA No acumulación	ISHVARAPRANIDHANA Devoción						

Póster 8 Pasos del Yoga



## **Relatora Carla Godoy**

Docente de Educación General Básica, con Mención en Lenguaje y Comunicación.

Diplomada en Neuroeducación.

Profesora de Yoga infantil desde el año 2014.

Facilitadora de programas en Educación Emocional.

Guía de sesiones de Mindfulness.

Fundadora de "Profe Carlita Yoga", acompañando a muchas familias en la crianza y educación respetuosa.

Amplia trayectoria en Yoga para la niñez, guiando capacitaciones, talleres y más.

Docente de Lenguaje y Comunicación, en Colegio Antonio Zanoletti, Papudo.

### **CERTIFICA ALICAP**

Somos un Organismo Técnico de Capacitación OTEC Autorizado por SENCE a impartir capacitación o perfeccionamiento. Nuestros programas están validados y autorizados por SENCE.

Contamos con Certificación de la Norma Chilena de Calidad NCH 2728;2015



## EVALUACIÓN

En este proceso de estudio, te acompañaremos fielmente, para que logres un aprendizaje significativo y puedas aprobar con éxito.

Deberás enviar un video de mínimo 25 minutos, máximo 40. Con una clase de Yoga y Mindfulness infantil. Con o sin asistentes. Para el cual, te apoyaremos en todo momento, durante estos 2 meses.

Para obtener el Certificado de Capacitación, **debes cumplir con el mínimo de 75% de aprobación.**

De no rendir dicha evaluación, **SÓLO TENDRÁS DISPONIBLE EL DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN** entregado el domingo en la Ceremonia de Cierre.

**Debes cumplir con un 100% de asistencia presencial y 75% asistencia online.**

## CERTIFICACIÓN

Se envía por e-mail **CERTIFICADO DE CAPACITACIÓN**, con el nombre del participante, **una vez aprobado el curso.**

Nuestros cursos o talleres están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.

Centro de Capacitación Alicap está reconocido por Sence para impartir cursos con franquicia tributaria.

## ¿Qué necesitas para asistir?

- Mat de Yoga
- Botella de agua
- Colación extra si lo necesitara
- Cuaderno y lápiz

## ¿Dónde?

Santiago, de Chile.

## Valores:

- **Valor preventa (hasta el 5 de Enero)**  
Un pago de \$240.000 o 2 pagos de \$140.000\*\* (5 enero y 5 febrero)
- **Valor Normal (desde el 6 de Enero)**  
Un pago de 300.000
- **Valor Exalumn@**  
Un pago de \$260.000
- **Valor duo (2 personas por)**  
Un pago de \$520.000

\*\*Sólo en Preventa puedes cancelar en 2 cuotas

**Importante:** En caso de cancelar en 2 cuotas en preventa es requisito tener cancelada la 2da cuota hasta el 5 de febrero de no ser así no podrás asistir a la clase presencial.

# *¡Te esperamos!*



Nuestros cursos o talleres están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.

Centro de Capacitación Alicap está reconocido por Sence para impartir cursos con franquicia tributaria.



**CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP**  
Santa Magdalena 10 Of. 41, Providencia, Santiago

Contacto: 942089262

[contacto@otecalicap.com](mailto:contacto@otecalicap.com)

[www.otecalicap.com](http://www.otecalicap.com)