

PRECIO:

- Afiliados: 70 €
- No afiliados: 80 €

INSCRIPCIÓN:

Desde que se publicó la [Resolución de 13 de octubre de 2016 por la que se dictan instrucciones, para el curso 2016-2017, relativas a la elaboración y desarrollo de los Planes de Formación Permanente del Profesorado de las entidades que tienen suscrito convenio de colaboración con la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Comunidad Autónoma de Cantabria](#), **no es necesario realizar preinscripción para matricularse en nuestros cursos: puedes matricularte directamente** (siempre y cuando tengas la titulación para ejercer la docencia), independientemente de que hayas trabajado como docente en Cantabria o no.

Para matricularte, debes entregar **TODA la DOCUMENTACIÓN** siguiente, en las Sedes de ANPE Cantabria o adjunta a un correo electrónico (formacion@anpecantabria.org). Si falta cualquier documento, no podremos matricularte adecuadamente:

1. **Hoja de INSCRIPCIÓN** (disponible en las Sedes de ANPE Cantabria o [aquí](#)). Debe figurar tu dirección, personal o del trabajo, en Cantabria.
2. **FICHA DE REGISTRO INDIVIDUAL DE PARTICIPANTES** (disponible en las Sedes de ANPE Cantabria o [aquí](#)). Debe figurar tu dirección, personal o del trabajo, en Cantabria.
3. **JUSTIFICANTE bancario** del ingreso el importe correspondiente a la modalidad elegida en la cuenta **ES5220482190523400000098**; en el justificante de ingreso **debe figurar obligatoriamente lo siguiente** (LiberBank no cobra comisión si haces el ingreso online o en un cajero automático):
 - a) En el campo **CONCEPTO**, el nombre del curso.
 - b) En el campo **ORDENANTE**, el nombre del alumno.
4. Si **NO has trabajado nunca** como docente en Cantabria, **debes entregar, además:**
 - **Titulo universitario** que te faculta para la docencia (fotocopia o escaneado)
 - Si no eres maestro/a: justificación de la formación pedagógica (**máster** de profesorado de secundaria, CAP, TED, formación equivalente, experiencia docente,...)

Para cualquier duda sobre inscripciones: anpe@anpecantabria.org



**HOMOLOGADO POR LA
CONSEJERÍA DE
EDUCACIÓN DE CANTABRIA**



ORGANIZA: ANPE Cantabria – Curso 2018 - 2019

30 HORAS / 3 CRÉDITOS

PAUTAS DE RELAJACIÓN PARA EL PROFESORADO

(CURSO PRESENCIAL)



Matrícula	Hasta el 20 de noviembre de 2018
Inicio del curso	21 de noviembre de 2018
Fin del curso	17 de abril de 2019
HORARIO	Miércoles, de 17:45h a 19:15h No hay clase: 26 de diciembre ni 2 de enero
Lugar de las clases	Centro Cántabro de Yoga en Santander C/ Rualasal 14, 2º, Santander

NIVEL/ÁREA AL QUE SE DIRIGE EL CURSO:

Interniveles. Interáreas. (Todos los niveles y áreas)

DIRECTOR DEL CURSO:

Carlota Díez. Profesora del centro Cántabro de Yoga.

OBJETIVOS:

1. Iniciar en el yoga como terapia preventiva para los docentes propensos al estrés.
2. Conocer las técnicas básicas.
3. Adquirir posturas anatómicas armoniosas en el aula, que eviten el cansancio y prevengan posibles malformaciones en los alumnos.

METODOLOGÍA:

Impartido en la modalidad “presencial”.

La metodología se basa en el autoaprendizaje, apoyado por la relación constante con el tutor y con el resto de compañeros del curso.

Se fomentará la puesta en práctica inmediata de los conocimientos adquiridos mediante la sugerencia de prácticas guiadas, así como de su aplicación al trabajo en el aula, proponiendo ideas y solicitando participación por parte de los alumnos.

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

Para que la actividad pueda realizarse, el mínimo de participantes será 10 personas y el máximo 30.

CONTENIDOS:

- La flexibilidad
- Técnicas posturales
- El equilibrio
- La respiración como fuente de salud
- La respiración como ejercicio
- La relajación
- Yoga para todos
- Asanas de iniciación

CONDICIONES PARA LA OBTENCIÓN DEL DIPLOMA:

- Participación y realización de las actividades propuestas.
- Asistencia al 85% de las clases presenciales.

CRITERIOS DE ADMISIÓN:

- 1º.- Afiliados a ANPE
- 2º.- Docentes que imparten cualquier nivel de enseñanza.
- 3º.- Profesorado en situación de poder ejercer.
- 4º.- Orden de presentación de instancias de matrícula.
- 5º.- Orden de inscripción.

RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN

