

Organiza



Homologado por



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
FORMACIÓN PROFESIONAL Y
UNIVERSIDADES

CURSO HOMOLOGADO

AUTOCUIDADO A TRAVÉS DEL YOGA PARA DOCENTES



Curso PRESENCIAL

2025-2026

35 horas / 3,5 créditos

INICIO: 1 de octubre de 2025 - FIN: 20 de mayo de 2026

MATRÍCULA desde el 19 de agosto de 2025

PRECIO

Afiliados/as: 80 €

No afiliados/as: 90 €



INSCRIPCIÓN

Puedes matricularte en nuestros cursos homologados si tienes la titulación necesaria para ejercer la docencia, independientemente de que hayas trabajado como docente o no. Si no has trabajado nunca en centros públicos de Cantabria, deberás indicar un domicilio en Cantabria durante tu proceso de matriculación.



La inscripción se realiza a través de nuestra nueva aplicación de formación, en la que deberás registrarte previamente para establecer tu usuario y contraseña:

<https://formacion.anpecantabria.es/Acceso.aspx>

La primera vez que te matricules en uno de nuestros cursos homologados tendrás que subir los títulos (todas sus caras) que te habilitan como docente, es decir:

- Si eres maestro/a: Diplomatura o Grado de Maestro/a.
- Si eres de otro Cuerpo diferente al de Maestros/as: Licenciatura o Grado y Máster de formación del profesorado o CAP.

Si una vez dentro de la plataforma eliges pagar en una oficina bancaria o por transferencia, necesitarás los siguientes datos:

Concepto: **"829 Yoga"** + Nombre y apellidos del alumno/a.

ES95 0049 5672 1624 1606 5764 del Banco Santander a nombre de ANPE Cantabria.

NIVEL/ÁREA AL QUE SE DIRIGE EL CURSO

Interniveles e interáreas (todos los niveles y áreas).

Para poder inscribirte, aparte de tener la titulación requerida para ser docente, debes residir en Cantabria o haber trabajado alguna vez en centros públicos de Cantabria.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

El máximo de participantes será de 26 personas.

PONENTE

Sara Sanz Rodríguez

Profesora del Centro Cántabro de Yoga (Santander)

METODOLOGÍA

Metodología práctica, activa y participativa.

El curso se impartirá en 28 sesiones de 1 h con un cuarto de hora adicional para los cambios de ropa en el Centro cántabro de yoga, ubicado en el número 14 de la calle Rualasal, en Santander (39001). Los siguientes miércoles (marcados en azul) de 18 a 19 h:

CALENDARIO ESCOLAR 2025/2026

Septiembre 2025						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octubre 2025						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre 2025						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre 2025						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Enero 2026						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Febrero 2026						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Marzo 2026						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril 2026						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo 2026						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio 2026						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

CONDICIONES PARA LA OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO

Asistencia a, al menos, el 85 % de las sesiones.

CRITERIOS DE ADMISIÓN

- 1º.- Afiliación a ANPE.
- 2º.- Docentes que imparten cualquier nivel de enseñanza.
- 3º.- Personas que tienen la titulación requerida para impartir docencia.
- 4º.- Orden de inscripción.

RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN

Una vez comenzado el curso no se devolverá el importe de la matrícula.

OBJETIVOS

En la actualidad, nuestro ritmo de vida hace que nos enfrentemos a formas de estrés y de tensión que a veces escapan a nuestro control. El yoga puede enseñarnos a controlar el estrés no solo en el nivel físico, sino también en el mental.

Este curso pretende dar a conocer de una forma elemental y de iniciación las posibilidades que el yoga puede aportar tanto a docentes como a alumnado. Se hará hincapié en la adopción de posturas que eviten malformaciones físicas y cansancio prematuro debido a una mala colocación del cuerpo a lo largo de la actividad docente y discente.

- Conocer las técnicas posturales básicas.
- Iniciación en el yoga como terapia preventiva para la docencia.
- Adquirir posturas anatómicas armoniosas en el aula que prevengan el cansancio y malformaciones en el alumnado.
- Aprender a respirar y conocer los beneficios de una respiración adecuada.

CONTENIDOS

1. Flexibilidad, técnicas posturales y equilibrio.
2. Respiración como fuente de salud y como ejercicio.
3. Control del cuerpo y relajación.
4. Yoga para todos los públicos y asanas de iniciación.