

NOVEDAD - JUNIO 2021

Dolors Garcia Debesa

El yoga en la escuela

Un aprendizaje para la vida



Octaedro Recursos

El yoga en la escuela

Un aprendizaje para la vida

Dolors Garcia Debesa

Colección: Recursos	PVP: 18,00 €
Tema: Educación/ Emociones/ Salud	Ref. 13178-0
Género: No ficción	Formato: 15 x 23 cm
ISBN: 9788418615641	Páginas: 272
	Encuadernación: Rústica

**Dolors Garcia Debesa** (Girona)

Maestra, profesora de hatha yoga por APPYA. Acreditada por la Generalitat de Catalunya. Formada en yoga terapéutico por Pranama-nasyoga. Diplomada en Técnicas del Yoga en la Educación y en Técnicas de Relajación y Yoga Nidra por el RYE Francia (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation). Especialista en técnicas de expresión y psicomotricidad por la Escuela de Expresión y Psicomotricidad Carme Aymerich. Formadora y actualmente presidenta del RYE España. Ha formado parte de los grupos de investigación sobre el yoga en la educación en el ICE de la Universitat Autònoma de Barcelona y el ICE de la Universitat de Barcelona. También del grupo Competencias Personales en el ICE de la Universitat de Girona. Imparte cursos para docentes en universidades, centros educativos, etc. Después de veinte años integrando el yoga en la educación, sigue investigando y transmitiendo esta disciplina con el fin de potenciar y desarrollar las capacidades de niños y jóvenes de hoy.

Si entendemos la educación como un aprendizaje para la vida, veremos que rebasa la mera función instrumental y se extiende al desarrollo integral de la persona. El yoga trabaja desde esta perspectiva, teniendo en cuenta que somos una unidad: cuerpo, mente, emociones, espiritualidad.

La escuela es un espacio para el conocimiento de uno mismo y del mundo, en ella podemos desarrollar las cualidades que nos hacen realmente humanos.

El yoga contribuye a despertar las «inteligencias múltiples» que tenemos dentro, a ser más conscientes, creativos, inteligentes, más felices y libres. Los niños son como semillas que van creciendo y desarrollando sus potencialidades y nosotros les acompañamos en este proceso.

Para poder realizar un buen aprendizaje, el cuerpo tiene que estar relajado; la respiración ha de ser libre; las emociones, equilibradas y la mente, concentrada: «aprender a aprender».

Este libro va dirigido a docentes, padres, educadores y a todas las personas interesadas en la educación como motor de cambio. Consta de una parte teórica y una parte práctica, con una extensa gama de ejercicios y unidades didácticas para practicar el yoga en la escuela, así como una evaluación de los resultados de su práctica en varias escuelas.

NUEVA EDICIÓN REVISADA Y ACTUALIZADA
de la publicada con el mismo título por Ediciones Octaedro en su colección Con vivencias.