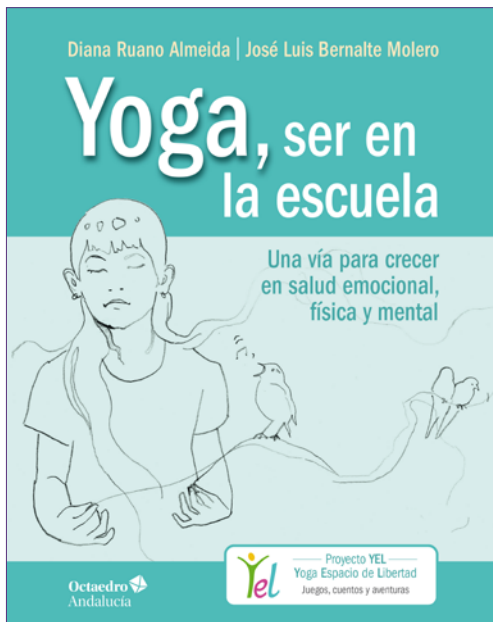
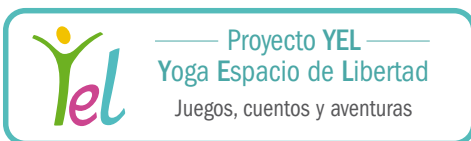


NOVEDAD - SEPTIEMBRE 2021

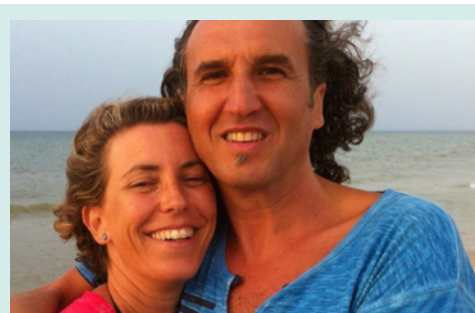


Yoga, ser en la escuela

Una vía para crecer en salud emocional, física y mental

Diana Ruano Almeida, José Luis Bernalte Molero

Colección: YEL – Yoga Espacio de Libertad	PVP: 34,50 €
Tema: Educación/ Emociones/ Primaria/ Salud/ Valores	Ref. 70053-0
Género: No ficción	Formato: 21 x 26,5 cm
ISBN: 9788494928383	Páginas: 348 a todo color
	Encuadernación: Rústica



Diana Ruano Almeida

Maestra especialista en Educación Física con más de 20 años de experiencia, profesora de yoga e instructora de *mindfulness*.

«La puesta en práctica en los colegios, del Proyecto Educativo Yoga Espacio de libertad surge hace más de 15 años, convirtiéndose en una experiencia muy vivencial para los niños, desde los aspectos físico, emocional y mental. Nos lleva a un autoconocimiento del ser, ofreciendo pautas de autorregulación para la vida, lo que nos permite crecer en salud y en felicidad todos juntos.»

José Luis Bernalte Molero

Maestro especialista en Educación Física, máster en yoga y tradición, yogaterapeuta, técnico deportivo superior en atletismo y técnico deportivo en fútbol.

«El estudio y la profundización del Yoga para niños ha sido un aliciente en mi vida en los últimos 20 años, creando junto con Diana, una pedagogía para llevar las aplicaciones de esta tradición a los colegios, a los niños y sobre todo a los maestros.»

Yoga, ser en la escuela del programa educativo YEL es una guía teórico-práctica, lúdica, clara y sencilla de yoga para niños dirigida a educadores y familias. Nace desde la fusión del yoga, el *mindfulness*, la educación física y la especialización deportiva, siendo el fruto de más de quince años de experiencia dedicado a la práctica del yoga y la atención plena en centros escolares, en otros entornos educativos y deportivos y en la formación del docente.

El YEL se divide en cuatro bloques temáticos que incluyen un compromiso-respuesta a una mirada social:

- Abriendo el corazón (desde el plano emocional)
- Conciencia corporal y conciencia respiratoria (desde el plano físico)
- Los secretos de la relajación y la concentración (desde el plano mental)
- Amor a la tierra (desde la conciencia medioambiental)

Ofrece una educación de la salud como proceso holístico y sistémico, a través de los siguientes recursos para la práctica:

- 10 series de yoga y su guía de aplicación pedagógica, detallada de principio a fin para poder realizar una clase con éxito garantizado.
- Herramientas en el aula para los distintos momentos de la jornada escolar.
- Mensajes educativos y juegos de atención para autorregularse en la escuela y en la vida diaria.
- *Mindfulness* con meditaciones simples adaptadas.
- Metodología específica, con objetivos progresivos y preguntas de evaluación.

Esta práctica experiencial de cuerpo, mente y emoción ayuda a los niños a integrarla en su vida diaria, para encontrar en ellos mismos un lugar de silencio, calma y felicidad. Y como muchos niños nos han expresado:

«Me he sentido libre».