



ARRELS YOGA

MIRANT CAP ENDINS

WWW.ARRELSYOGA.ES

UN PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

PER A INFANTS, DOCENTS I FAMÍLIES
EN HORARI LECTIU.

MIRANT CAP ENDINS



És un programa de sessions de ioga, mindfulness i educació emocional per a infants de 3 a 12 anys, docents i famílies dissenyat per ser impartit a les escoles dins l'horari lectiu.

Amb l'objectiu d'acompanyar i ajudar a l'infant a desenvolupar **l'atenció, l'autoregulació i l'amabilitat** cap a un mateix i cap als altres.

És un programa que com ve diu el seu nom convida els infants, els docents i les famílies a mirar cap endins per desenvolupar **l'autopercepció i l'autoconeixement**, i cultivar **relacions sanes, valors i hàbits de vida**.

ACOMPANYA I AJUDA A



INFANTS

- Posar l'atenció en ells mateixos i aprendre a descobrir-se, valorar-se, acceptar-se i cuidar-se mentre accedeixen als seus recursos naturals..
- Adquirir recursos per ser més autònoms a l'hora de gestionar les seves emocions i resoldre els seus conflictes.
- Desenvolupar tècniques per enfortir el múscul de l'atenció, viure l'aquí i l'ara i evitar les distraccions.



DOCENTS

- Parar uns instants per posar atenció en un mateix i reconèixer què es necessita en aquests moments.
- Adquirir recursos per autoregular-se i coregular-se després amb l'infant.
- Conèixer tècniques de relaxació per a arrelar-se al moment present, l'únic lloc on passa la vida.



FAMÍLIES

- Compartir temps de qualitat junts, en un ambient distès i relaxat, fora de la rutina del dia a dia.
- Enfortir el vincle pare/mare - fill/filla i aprendre junts a través del joc, l'idioma dels infants.
- Sembrar en elles valors i hàbits de vida que permetran a tota la família continuar creixent sans, feliços i en pau tot descobrint els beneficis del ioga i el mindfulness.

QUÈ ÉS EL IOGA?



El ioga és una pràctica mil·lenària que fomenta i treballa la unió del cos, la ment i les emocions amb la respiració.

Ens convida a entrar en contacte amb nosaltres a prendre consciència d'un mateix i a cuidar-nos tenint cura de la nostra salut física, mental i emocional a través de la pràctica d'asanas (postures físiques) pranayamas (exercicis per controlar la respiració) i meditació (la pràctica de l'estat d'atenció concentrada sobre un mateix, un pensament o un objecte extern).

BENEFICIS RELLEVANTS DE LA PRÀCTICA DEL IOGA EN INFANTS EN EL CONTEXT EDUCATIU:

A NIVELL FÍSIC

- Afavoreix els músculs, nervis, tendons, columna vertebral i articulacions durant el cicle de creixement i elimina molèsties i promou una alineació òptima.
- Augmenta la coordinació i la consciència espacial i perfeccionant el sentit de l'equilibri i millorant la flexibilitat.
- Afavoreix i equilibra tots els sistemes: cardíac, respiratori, digestiu, neuromuscular i endocrí.
- Ajuda a l'infant a aprendre l'autocontrol per mitjà de la respiració.
- Promou l'autodisciplina i ensenya l'autorelaxació.



A NIVELL MENTAL

- Calma la ment, redueix l'estrès i l'ansietat.
- Augmenta la capacitat d'enfocar-se i concentrar-se.
- Ajuda a identificar emocions i potenciar l'autoestima.
- Fomenta l'empatia, la compassió i la solidaritat i enforteix les relacions i els vincles.
- Estimula la creativitat i la imaginació.

“

S'ha demostrat científicament que els infants que practiquen ioga milloren la seva concentració i memòria, redueixen els seus nivells d'ansietat i canalitzen millor les seves energies. El ioga és bo per a la seva ment i també per el seu cos.



QUÈ ÉS EL MINDFULNESS?

El Mindfulness és la consciència que apareix en posar atenció deliberadament en el moment present i sense jutjar a com es desplega l'experiència a cada instant.

És posar atenció al que vius en cada moment, aquí i ara, amb curiositat i amabilitat.

A través de la pràctica de mindfulness aprenem a ser menys reactius i a desenvolupar una resposta més conscient vs. una reacció automàtica i inconscient.

BENEFICIS RELLEVANTS DE LA PRÀCTICA DEL MINDFULNESS EN INFANTS EN EL CONTEXT EDUCATIU:

- **Millora de l'atenció:** Nombrosos estudis demostren una millora de l'atenció i una millora en el desenvolupament de tasques que requereixen concentració.
- **Fomenta la regulació emocional:** El mindfulness crea canvis en el cervell que correlacionen amb menor reactivitat i major habilitat per implicar-se en una tasca fins i tot quan una emoció difícil està activada.
- **Propicia la compassió:** El mindfulness propicia una major connexió amb el patiment propi i aliè i un increment en el desig genuí d'alleujar-lo.
- **Redueix l'estrès i l'ansietat:** El mindfulness redueix les sensacions físiques que genera l'estrès i l'ansietat.



“

La ciència ha demostrat que la pràctica del **mindfulness** provoca canvis en la funció i l'estructura cerebral en fer créixer certes regions com l'hipocamp, que desenvolupen un paper molt important en l'aprenentatge i la memòria, i en redueix altres com, per exemple, l'amígdala, una estructura del sistema límbic que regula les relacions basades en la por, com les amenaces percebudes d'un tipus o altre, inclosa la frustració dels nostres desitjos.



QUÈ ÉS L'EDUCACIÓ EMOCIONAL?

L'Educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a elements essencials del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social.

Bisquerra, 2000.

BENEFICIS RELLEVANTS DE LA PRÀCTICA DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN INFANTS EN EL CONTEXT EDUCATIU:

- **Salut física i mental:** La capacitat de la regulació emocional permet tenir més emocions positives, més adaptació a l'entorn i més capacitat d'afrontament davant reptes i dificultats.
- **Èxit acadèmic:** La facilitació d'eines als infants els permeten deixar anar angoixes o bloquejos i els permetin usar tots els seus recursos cognitius per centrar l'atenció i poder aprendre.
- **Aprenentatge col·laboratiu i treball en equip:** L'aprenentatge humà és social, aprenem dels altres i amb els altres. És necessari dotar als infants d'habilitats per connectar amb els altres.
- **Adaptació social:** L'educació emocional aplicada a l'expressió i comunicació és fonamental per la integració grupal. La gestió del contagi emocional i els rols de grup són necessaris per evitar conflictes.
- **Resolució de conflictes:** La regulació emocional és clau perquè l'infant interioritzi estratègies i practiqui un entrenament.
- **Presa de decisions:** La presa de decisions comporta un component cognitiu i un emocional. Gràcies a la intel·ligència emocional podem unir els dos components per decidir amb certa autonomia.
- **Enfortiment del lideratge:** L'educació emocional ens prepara per comunicar-nos, connectar i mobilitzar a altres, fet que resulta ideal en l'àmbit educatiu.
- **Facilita i dona sentit a l'educació en valors:** L'educació emocional ha de ser un instrument enquadrat en un marc ètic amb valors morals, si no és així, tenir coneixement i capacitats per a gestionar les emocions pròpies i alienes podria ser una arma molt perillosa.



Una qüestió que tenim clara després de l'evidència empírica que hem recollit al llarg dels anys és que, perquè la intervenció en **educació emocional** sigui eficaç, ha de ser intensiva i continuada en el temps. (Marta Giménez -Dasi)

COM S'INTEGREN I ES COMPLEMENTEN EN EL PROGRAMA

MIRANT CAP ENDINS?

Ioga, mindfulness i educació emocional són tres paraigües que s'aixopluguen mútuament, comparteixen objectius i es nodreixen entre ells.



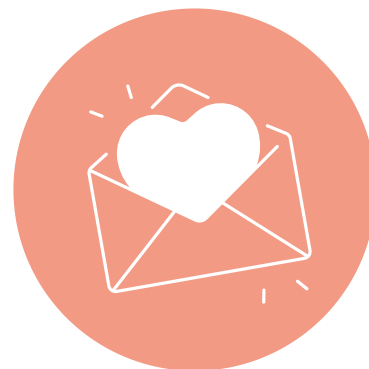
IOGA

El **ioga** com a vehicle que condueix el cos i la ment a un estat de quietud, equilibri i benestar. Paraigua que conté la pràctica del Mindfulness com a eina metodològica en forma d'actitud i manera de fer i també l'Educació emocional, com a procés en el qual es troba l'autogestió de pensaments, emocions i sensacions.



MINDFULNESS

El **Mindfulness** com actitud i forma d'observar amb atenció plena dins i fora de nosaltres mateixos. Mindfulness com una forma de vida que desenvolupa la consciència d'un mateix (pensaments, emocions i sensacions) i que condueix a l'autogestió emocional, l'autocura i l'adquisició de competències per la vida i el benestar. Mindfulness com a paraigua que conté l'educació emocional.



E. EMOCIONAL

L'**Educació emocional** com a procés de desenvolupament de competències i habilitats socioemocionals entre les quals es troba l'autogestió de pensaments, emocions i sensacions, amb l'objectiu de dirigir les nostres decisions i comportaments cap al benestar. Educació emocional com a paraigua que conté la pràctica del Mindfulness com a eina metodològica en forma d'actitud i manera de procedir.



ARRELS YOGA

OBJECTIUS GENERALS DEL PROGRAMA MIRANT CAP ENDINS

Acompanyar i ajudar a l'infant a desenvolupar l'**atenció**, l'**autoregulació** i l'**amabilitat** cap a un mateix i cap als altres.



OBJ. ESPECÍFICS DEL PROGRAMA MIRANT CAP ENDINS

- Enfortir el múscul de l'atenció.
- Desenvolupar l'autopercepció.
- Desenvolupar la consciència corporal.
- Desenvolupar la consciència emocional.
- Adquirir tècniques de respiració.
- Identificar i expressar emocions.
- Adquirir estratègies d'autoregulació emocional.
- Assolir autonomia emocional.
- Aprendre a ser amable amb un mateix i amb els altres.
- Potenciar l'autoestima i l'automotivació.
- Potenciar l'empatia i l'assertivitat.
- Desenvolupar valors i hàbits de vida.

ESTRUCTURA DE LES 3 A



CARACTERÍSTIQUES DEL PROGRAMA

MIRANT CAP ENDINS

Programa creat per Arrels Yoga.

Dirigit a tota la comunitat educativa, alumnes d'infantil, primària i secundària, docents, personal no docent, direcció i famílies.



IDENTITAT DEL MCE

- **Creat:** Arrels Yoga
- **Edat a la qual va dirigit:** Alumnat d'infantil, primària i secundària.
- **Durada:** Sessions d'una hora impartides per l'educadora a l'aula, acompanyada del tutor, docent o monitor que coneix el grup.
- **Format:** Trimestral (6 sessions amb l'alumnat) semestral (12 sessions amb l'alumnat), o anual (24 sessions amb l'alumnat).
- **Característica fonamental:** Aplicable a tota la comunitat educativa, alumnes, docents, personal no docent, direcció i famílies.
- **Estructura de les 3 A:** Tres grans mòduls (Atenció, Autoregulació i Amabilitat).

Durant el curs escolar
dins l'**HORARI LECTIU**

Durant el curs escolar en
HORARI MENJADOR

Durant el
CASAL D'ESTIU

CONTINGUTS DEL PROGRAMA

MIRANT CAP ENDINS

El programa MCE té com a objectiu acompanyar i ajudar als infants a desenvolupar l'atenció, l'autoregulació i l'amabilitat cap a un mateix i cap als altres. A través de l'autopercepció i l'autoconeixement, i cultivar relacions sanes, valors i hàbits de vida.



MÒDUL D'ATENCIÓ

“AUTOPERCEPCIÓ”:

Es treballa el concepte de l'**atenció** amb l'enfocament i l'actitud Mindfulness. L'objectiu és desenvolupar l'**autopercepció i consciència corporal**, de manera que els infants arribin a identificar les sensacions corporals i els canvis que es produeixen en la seva **respiració** davant de situacions diferents. Comencem a treballar també la **consciència emocional**, a reconèixer les sensacions associades a les principals emocions bàsiques.

Continguts generals:

- Tècniques de respiració.
- Moviments conscients.
- Exploració del cos i dels sentits.
- Escàner de sensacions físiques.
- Consciència emocional.

MÒDUL D'AUTOREGULACIÓ

“AUTOCONeixEMENT”:

S'introdueix l'atenció als **pensaments i emocions** i s'aprofundeix en el reconeixement i expressió de les emocions bàsiques, juntament amb estratègies de regulació de cada una d'elles. Es dona importància a l'autocura i amabilitat cap a un mateix, així com en la pràctica regular de mindfulness com a recurs per tornar a la calma.

Continguts generals:

- Atenció plena als pensaments.
- Atenció plena a les emocions i sensacions.
- Reconeixement i identificació emocional.
- Autoregulació i expressió emocional.
- Autonomia emocional.
- Tot el que sento és benvingut.

MÒDUL DE L'AMABILITAT

“RELACIONS SANES, VALORS I HABILITATS PER A LA VIDA”:

La manera de relacionar-nos amb nosaltres mateixos és el punt de referència per establir les relacions amb els altres. En aquest mòdul es treballa, per una banda, l'**autoestima i l'automotivació** i per l'altra les habilitats socials que ens faciliten l'adaptació a l'entorn. **L'empatia, l'escolta atenta, la comunicació i l'amabilitat** com a actitud vital constitueixen la base per la creació d'amistats sòlides i duradores.

Continguts generals:

- Amabilitat amb un mateix i amb els altres.
- La veu crítica i el comitè de l'amabilitat.
- Atenció al parlar i a l'escoltar.
- Empatia i assertivitat
- Valors i hàbits de vida.

METODOLOGIA DEL PROGRAMA

MIRANT CAP ENDINS

La metodologia i el tipus de classe varien depenent de l'edat de l'alumnat. A trets generals, les classes es treballen a través de la música, els contes, el teatre i la dansa, així com l'expressió corporal, verbal i plàstica. L'aspecte lúdic és fonamental.



CREANT UN ESPAI SEGUR PER A:

L'expressió en grup, on es permet al nen sortir de l'individualisme i explicar el que li passa.

L'autoconeixement, on el nen es descobreix i aprèn de si mateix.

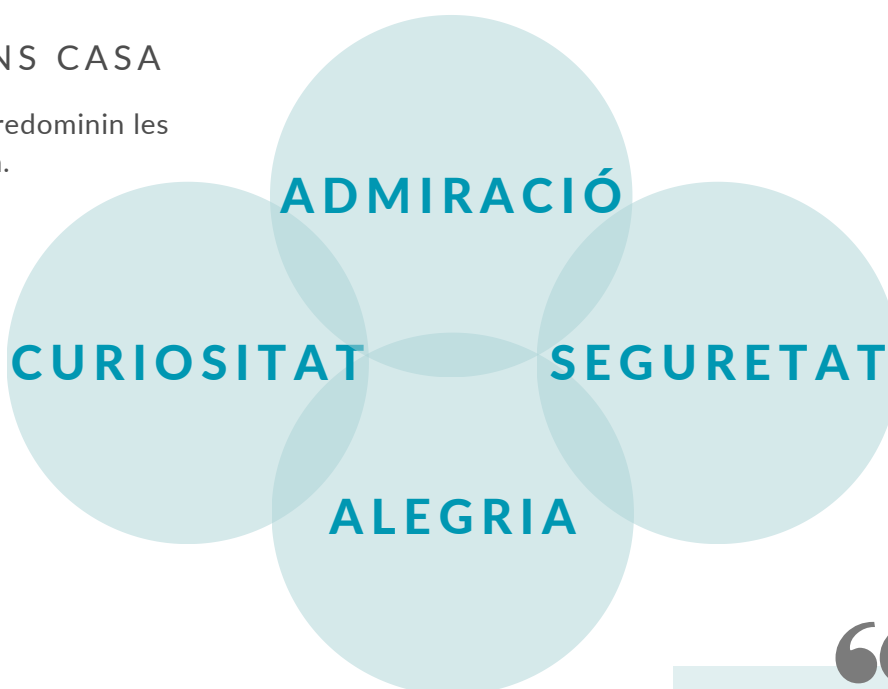
L'autoestima, on el nen aprèn a estimar-se i acceptar-se com és.

El reconeixement, on el nen sent que aporta i importa als altres.

Entendre que el dolor forma part de la vida, és a dir, entendre que tots passem per mals moments. L'important és aprendre a afrontar-ho i el fet de compartir-ho ajuda en el procés.

EMOCIONS CASA

Un espai on predominin les emocions casa.



“

Les emocions CASA són les que els infants necessiten per aprendre.



ARRELS YOGA



ESTRUCTURA D'UNA CLASSE MIRANT CAP ENDINS

L'estructura de la classe permet als infants sentir-se segurs, anticipar-se i conèixer com es desenvolupa l'activitat.

ESTRUCTURA D'UNA CLASSE PER INFANTS

1. Inici de la classe

- Ritual de benvinguda. Atenció als so d'una campaneta o una altra pràctica per centrar l'atenció. Segons l'energia del grup es podrà plantejar en quietud o en moviment.

2. Repàs (no s'aplica si és la primera sessió)

- Es recull com ha anat la pràctica des de l'anterior sessió. Si es va proposar un repte farem la pregunta, "com ha anat?" I obrirem un breu espai per compartir experiències i resoldre dubtes.

3. Pràctica de l'atenció a la respiració

- Es realitza una pràctica de durada variable d'atenció a la respiració o al cos. A mesura que l'alumnat avança en la pràctica s'incrementarà el temps d'aquesta.

4. Què necessita el grup?

- Abans de continuar i passar a explicar una cosa nova, podem parar-nos a observar les necessitats reals del grup. Pot ser que haguem de reajustar algun element o modificar el pla previst en funció d'aquesta exploració.

5. Plantejament i pràctica d'un nou aprenentatge

- Pot ser una tècnica, una dinàmica, una lectura, la creació de material, etc. relacionat amb el concepte que volem aprendre. Aquí es tindran en compte les adaptacions necessàries per a cada edat i el missatge que es vol transmetre. Aquest serà clar, directe i concís per al desenvolupament del tema.

6. Indagació

- Un cop acabat el pas anterior realitzarem la indagació per recollir l'experiència i comprovar la comprensió correcta de l'aprenentatge i com ho ha viscut l'alumnat (no sempre serà possible preguntar-los a tots). En aquests moments la mestra procurarà gestionar les dificultats que puguin sorgir.

7. Relaxació

- Si és possible es farà una pràctica més que mostri a l'alumnat diferents eines per calmar el sistema nerviós, relaxar-se o tractar-se bé (pràctiques d'amabilitat), d'aquesta manera acabarem la classe de forma suau creant un clima de tranquil·litat.

8. Ritual de tancament

- Acabarem la classe amb un ritual que ens permeti crear una connexió amb tot el grup. Per exemple: diseg d'amabilitat, pràctica d'autocompassió...

MATERIALS DEL PROGRAMA MIRANT CAP ENDINS

Materials adquirits i creats per Arrels Yoga per potenciar la comprensió de l'activitat.



MATERIAL SENSORIALS I DE SUPORT VISUAL

Per a infantil, primària i secundària.



FOTOGRAFIES DEL PROGRAMA MIRANT CAP ENDINS

Mostra de fotografies del programa Mirant Cap Endins realitzades en altres escoles del Vallès Occidental amb infants de cicle infantil i primària.



FOTOGRAFIES DEL PROGRAMA MIRANT CAP ENDINS

Realitzades a cursos de cicle infantil i primària.





REQUISITS PER DUR A TERME EL PROGRAMA MIRANT CAP ENDINS

Requisits per dur a terme l'activitat de ioga, mindfulness i educació emocional a l'escola dins l'horari lectiu.

PER DUR A TERME L'ACTIVITAT CAL:

- Disposar d'estoretes de ioga / Pilates o gimnàs, les d'anar d'acampada a la muntanya no serveixen. Si no se'n disposen o no se'n pot aconseguir una cessió, cal fer una petita inversió per adquirir-les, és un material resistent i multiús que després l'escola podrà aprofitar. Des d'Arrels Yoga podem fer-vos arribar opcions assequibles, ajudar-vos a fer la compra i la gestió perquè les enviïn a l'escola.
 - Disposar d'un espai diàfan i acollidor, sense taules i cadires, on cabre-hi bé i poder-nos-hi moure i amb pocs inputs a les parets per poder potenciar la calma i la concentració.
 - Que cada grup classe es desplaci a l'espai concertat, per a crear una nova rutina per els infants i mestres i alhora evitar carregar amunt i avall les estores i altres materials necessaris per dur a terme l'activitat.
 - Que la tutora o altre docent del centre acompanyi el grup classe durant l'activitat. Es considera que és important que els infants comptin amb un referent proper que al mateix temps pugui aprofitar per donar continuïtat al que s'ha treballat a classe.
 - Tenir accés a material divers propietat de l'escola que pugui ser útil per a dur a terme l'activitat, com per exemple: instruments de percussió, mocadors, pilotes, contes, etc.
 - Tenir accés a material fungible com fulls, retoladors, plastilina, etc.
 - Disposar d'un full de ruta (quatre notes per part de la tutora) per poder adaptar les sessions a les necessitats que tinguï cada grup classe.
 - Comptar amb un llistat de noms dels alumnes de cada grup classe per a poder-los anar coneixent i sobretot poder-m'hi dirigir pel nom.
-

PERFÍL I CURRÍCULUM AIDA LLEYDA COSTA



D'ençà que practico ioga i mindfulness m'ha canviat l'humor, la forma de pensar, d'actuar, de relacionar-me amb mi mateixa, amb als altres i de perseguir els meus somnis.


PERFÍL I CURRÍCULUM

Soc aquí per acompanyar-te en aquest *camí d'autoexploració, autoconeixement i autocura*. Soc l'Aida Lleyda, i m'he format a les millors escoles de ioga, meditació i mindfulness: Institut de Benestar Infantil, Kavaalya, Yoga Seeds Of Love i Euroinnova. Estic certificada com a instructora de Hatha, Ashtanga i Vinyasa Yoga- RYT-500 h i com a instructora de ioga per a nens RCYT-95 h per la Yoga Alliance. També soc professional de mindfulness i educació emocional per infants i adolescents.

A través de la pràctica del ioga, el mindfulness i la meditació m'ha canviat la vida, l'humor i els hàbits. Ara persegueixo els meus somnis d'una altra manera. Ara m'escolto i interpreto què em diu el cos. Ara em cuido i em dedico temps. Perquè practicar ioga i meditació m'ha permès canviar rutines i discernir amb més precisió què em fa feliç. La meua salut també ha millorat. Perquè si et sents bé per dins, es nota per fora. Ara m'aprecio en totes les meves fases. Ara tinc un diàleg amable amb mi mateixa i amb el meu entorn. Ara estic en contacte amb els meus recursos naturals.

Arrel d'aquest viatge d'autodescobriment el setembre de 2021 neix Arrels Yoga, amb l'objectiu d'acompanyar a les noves generacions i els qui en tenen cura a créixer connectades amb els seus recursos personals. Així aprenent a gestionar les emocions i resoldre els conflictes amb harmonia i autonomia.




Aida Lleyda





AIDA LLEYDA COSTA



EL IOGA M'HA CANVIAT LA VIDA!

(RCYT - 95h) & (RYT - 200h) & (RYT - 300h) Yoga Aliance
Títol Professional de Mindfulness i Educació Emocional

D'ENÇÀ QUE PRACTICO IOGA I MINDFULNESS M'HA
CANVIAT L'HUMOR, LA FORMA DE PENSAR, D'ACTUAR, DE
RELACIONAR-ME I DE PERSEGUIR ELS MEUS SOMNIS.



L'ART D'ENSENYAR ÉS L'ART
D'AJUDAR A DESCOBRIR!



ARRELSYOGA

678 33 24 99

www.arrelsyoga.es - hola@arrelsyoga.es - [@arrelsyoga](https://www.instagram.com/arrelsyoga)

FORMA PART DEL CANVI AL MÓN
QUE TENS GANES DE VEURE!
