



“Es muy simple. De nosotros como adultos depende el presente y futuro de nuestros niños y niñas. Amarlos incondicionalmente y tratarlos como seres dignos creará en ellos una autoconfianza y autoaceptación que los hará adultos reproduciendo felicidad. Amarlos a través de regalos y condiciones y tratarlos como seres sin dignidad creará en ellos inseguridad y neurosis que los hará adultos reproduciendo infelicidad”.

Prabhunam Kaur Khalsa,

“YOGA CON NIÑOS”. Editorial Cuarto Propio 2015

“¡A nadie le enseñan a ser padres/madres!”, es verdad. Sabemos lo delicada y profunda de la labor que significa ser padres y madres. Desafíos a cada momento, sensación de “¿lo estaré haciendo bien”, la convivencia escolar, la relación de pareja, van generando estrés diariamente, lo que va haciendo perder el asombro y la sensación de disfrute propios de la dinámica familiar, en la que padres e hijos/as comparten el crecimiento de todos/as.

Metodología

El COACHING PARA PADRES es un proceso de transformación y empoderamiento para padres y madres desde el conocimiento y técnica del kundalini yoga. Los participantes tendrán la oportunidad de auto-observarse para reconocer y potenciar sus propios recursos y habilidades y establecerse en su rol con paz, claridad, eficacia y autorrealización.

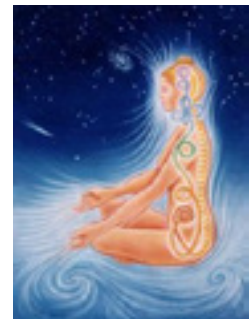
Es un proceso donde se realizarán actividades teóricas y prácticas personales y grupales. Sesión a sesión cada quien irá distinguiendo y descubriendo habilidades, riquezas y verdades que configurarán una mirada renovada, creativa y amorosa hacia aquellos desafíos que se presentan como dolorosos o insuperables.

2

Kundalini yoga

¿Qué es Kundalini yoga?

Kundalini Yoga es una disciplina milenaria proveniente de la India, la que, para efectos de este Coaching, la entenderemos como un cuerpo de sabiduría ancestral para el mejoramiento de calidad de vida a través del autoconocimiento, y como una técnica de trabajo corporal en la que, a través de ejercicios respiratorios ('pranayamas'), posturas y ejercicios físicos ('asanas'), relajación y meditación (ejercicios de atención y concentración), se trabaja sobre toda las dimensiones de la persona, contribuyendo con ello a su desarrollo integral.



Beneficios del Kundalini yoga

- Permite ir autoregulando eficazmente la energía, pudiendo utilizarla adecuadamente en actividades que necesitan distintos niveles energéticos.
- Fortalece el funcionamiento del sistema nervioso, inmunológico y endocrino.
- Otorga sensación de bienestar.
- Promueve interacciones positivas.
- Ayuda a superar el estrés asociado a los diferentes desafíos cotidianos.

- Mejora la atención y concentración.
- Contribuye a encauzar adecuadamente sentimientos y emociones.
- Ayuda a conquistar hábitos respiratorios y posturales saludables.
- Mejora la autoestima y ayuda a construir una buena autoimagen.
- Potencia la resiliencia.
- Enriquece la capacidad de tolerancia frente a la frustración.
- Reduce la violencia.
- Promueve hábitos comunicativos positivos.
- Despierta la creatividad y el pensamiento divergente.
- Otorga flexibilidad física, mental y emocional.
- Fortalece la capacidad de goce vivencial.
- Enriquece y preserva lo lúdico en los niños y niñas, como una actitud natural del desarrollo infantil.
- Promueve hábitos alimenticios saludables.

El Kundalini yoga pretende dar respuesta a las múltiples necesidades reflejadas tanto por niñas, niños y adultos, como fruto de una realidad que ha experimentado cambios muy acelerados en las últimas décadas y que hacen necesaria la implementación de novedosas estrategias para dar una realidad infantil y familiar a los niños que realmente se traduzca en una Educación consciente y que contribuya a que ellos crezcan y se desarrollen como seres humanos sanos y plenos.

Así como también la posibilidad de que los padres establezcan relaciones vinculares saludables, enriquecedoras y conscientes con los pequeños. Transformando así todo el trabajo de crianza, en aportes reales para la vida presente y futura de las futuras generaciones.

3



Coach
Prabhunam Kaur Khalsa

Educadora de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Autora del libro "Yoga con niños", Editorial Cuarto Propio 2015. Instructora de Kundalini Yoga y Formadora Profesional de Instructores de Kundalini Yoga, "Lead Trainer" certificada por Kundalini Research Institute. Directora de la Escuela YOGACRECER, con más de 15 años de experiencia profesional en la enseñanza de yoga con niños(as), pionera en Chile y Sudamérica en la enseñanza de Yoga Infantil y educacional, desde el Kundalini Yoga, según las enseñanzas de Yogi Bhajan. Viaja permanentemente al extranjero dando Cursos de Especialización en Yoga Infantil, Talleres de Yoga para Educadores y enseñando en Cursos de Instructores de Kundalini Yoga.

Programación

Módulos

“El arte de poner límites sanos a mi hijos/as”

“El arte de educar el mundo emocional de mis hijos/as”

“El arte de amar a mis hijos/as etiquetados como diferentes”

Inscripción

formacion@yogacrecer.cl

+56 2 2209 2164

4

