

# RE.CURSOS

## RESPIRANDO ALEGRÍA

Módulo 1  
A Semente.  
Coñecemento  
de Si.

18 e 19 de outubro de 2014  
SANTIAGO DE COMPOSTELA  
Colexio LaSalle.  
Praza de San Xoán Bautista De la Salle,1.

FORMACIÓN. INVESTIGACIÓN.  
ACCIÓN. IOGA.  
Para persoas ás que lle  
interesan as persoas.

[www.nova-escola-galega.org](http://www.nova-escola-galega.org)

Imparte:  
Ángel Sánchez Martínez, educador social.  
Susana Couso Sánchez, mestra.

"...o ser humano cando chega ó mundo non está rematado. A educación ten por obxectivo desenvolver as súas potencialidades, as cales o levarán a comprender o seu sitio na Terra e os seus vínculos co Universo. A finalidade da escola non é tan só a de facer de nós uns e unhas boas profesionais, senón persoas en evolución ó longo da vida..."

**Michele Flak** (creadora do movemento para a investigación do ioga na educación, 1978)

Isto coincide cos catros piares da educación segundo o informe Delors "A educación no século XXI": Aprender a coñecer. Aprender a facer. Aprender a convivir. Aprender a ser.

O método RE.CURSOS. RESPIRANDO ALEGRÍA achegaralle ó educador/a ferramentas aplicables no seu espazo educativo para mellorar a atención, a escoita e a concentración do alumnado.

As educadoras e os educadores que traballan na ensinanza teñen multitude de recursos. Co programa RE.CURSOS. RESPIRANDO ALEGRÍA poñeremos a atención no noso corpo como terra de cultivo, para sabermos como estamos, que sentimos, que imos plantar (actitude aberta, escoita activa, empatía etc), para despois sementarmos na aula. Facilitaremos que todos/as os/as participantes conecten co seu presente e coa súa realidade, corporal e física-espacial, para re-crear e poñer en marcha formas de xerar outros espazos educativos; segundo a Terra (o noso horto), así os froitos.

Queremos froitos de alegría, da que se xera no corazón.

### 1. PRINCIPIOS, OBXECTIVOS, METODOLOXÍA E INTENCIÓN.

#### 1.1. Metodoloxía e Intención

A metodoloxía que require unha formación como RE.CURSOS. RESPIRANDO ALEGRÍA parte da vivencia persoal e individual, nun primeiro paso como persoa e nun segundo como educador/a. As vivencias e o sentir dende o corazón non se poden materializar dende a linguaxe intelectual. Isto implica que para acadar técnicas aplicables á aula ou ó contexto educativo será necesario primar o sentir ó pensar, para que as nosas formulacións didácticas constrúan unha nova educación "a educación con corazón".

Polo tanto, para obtermos resultados diferentes, temos que dar pasos diferentes como educadores/as. O que esta formación ofrece son experiencias persoais que xerarán novas formas de educar. En consecuencia, a metodoloxía do programa tamén será complementada polo compromiso dos e das participantes.

A nosa metodoloxía participativa propiciará sincronías que traduciremos en ferramentas xeradoras da educación que buscamos. Tamén desenvolverá o aumento da consciencia de como estamos, quen somos e que queremos.

E para iso, a principal técnica metodolóxica basearase nas achegas do ioga. O noso método favorecerá a calma mental como requisito sine qua non para un novo aprender, un novo ensinar.

Polo tanto, o programa RE.CURSOS. RESPIRANDO ALEGRÍA levarase a cabo a través da participación activa, tanto nas dinámicas presenciais de cada módulo como na posibilidade de participar no proxecto ALMAzen, un espazo/servizo co-creado polos seus protagonistas para unha educación diferente.

"Quen debe emocionarse é o/a educador/a, quen debe transformarse é o/a educador/a, quen debe relaxarse é o/a educador/a, quen debe estar atento/a é o/a educador/a..."

### PROGRAMA

#### Sábado 18 de outubro

##### Sesión de mañá (10,00 h a 14,00h)

- Recepción dos/as participantes e presentación da actividade.
- "O ioga ao servizo da educación". Introducción e práctica do método Re.Cursos.
- Táboa básica para o desenvolvemento da atención correcta.
- Obradoiro "O corazón do corpo". Dinámicas que favorecen o contacto co corpo físico. Dinámicas de coordinación e equilibrio.

##### Sesión de tarde (16,00 h a 20,00 h)

- Sesta consciente. Práctica de Plena Conciencia tombadas.
- Presentación de experiencias da aplicación do método en contextos educativos.
- Obradoiro "Alegría de vivir." Dinámica do ioga do corazón.
- Principios básicos para unha autodisciplina liberadora e transformadora: Yamas e Niyamas. Kriya Ioga.
- Círculo da palabra. Compartindo dende o corazón.

#### Domingo 19 de outubro

##### Sesión de mañá (10,00 h a 14,00h)

- Obradoiro "Despertando a Alegría". Repaso e afondamento de táboa básica.
- Obradoiro "Ti es o Re.curso". Técnicas de respiración e atención correcta en movemento para aumentar a capacidade de soltar e relaxarse.
- Revisión e posta en común.

### INSCRIPCIÓN

Praza de inscrición: Ata o 9 de outubro.

Cota ordinaria: 90 euros.

Socios/as de Nova Escola Galega: 65 euros.

Socios/as que realizaron algunha formación de Re.cursos. Respirando Alegría: 50 euros.

Desempregados/as. Matrícula reducida. Consultar na sede de Nova Escola Galega.

Prazas limitadas



[www.nova-escola-galega.org](http://www.nova-escola-galega.org)

### 1.2 Principios do programa

Alguns dos principios do programa que ofrecemos son:

- A aprendizaxe é un proceso que pon en funcionamento o conxunto da persoa, particularmente o consciente e inconsciente, o corpo e as emocións, o cerebro e o corazón.
- O entorno da aprendizaxe (físico, emocional, mental e social) xoga un papel importante na calidade da aprendizaxe.
- Consideramos que a intelixencia de cada persoa está formada por múltiples intelixencias que lle son propias.
- Apréndese mellor cando estamos nun estado de distensión atenta.
- A aprendizaxe significativa facilítase nun contexto prazenteiro.
- Apréndese mellor cunha postura correcta.
- Un mellor coñecemento do funcionamento da mente e do cerebro permite mellorar a calidade da aprendizaxe.
- O traballo cooperativo facilita e enriquece a aprendizaxe.

### 1.3 Obxectivos.

1. Contribuír na mellora da práctica docente no desenvolvemento de novos métodos educativos.
2. Harmonizar a relación entre os axentes educativos (tensións propias e colectivas).
3. Dotar ó profesorado e ó alumnado de recursos para a prevención e a diminución da tensión.
4. Facilitar a educación integral nos diferentes ámbitos psicolóxicos, emocionais e sociais.
5. Compartir experiencias e iniciativas no ámbito das intelixencias múltiples a través dun grupo de traballo e investigación.
6. Favorecer o rendemento escolar e o éxito das formulacións didácticas.

### Como o imos conseguir?

A través do compromiso, pilar básico de Re.cursos:

- A. Compromiso persoal cun mesmo ou mesma.
- B. Compromiso persoal e co programa.
- C. Compromiso persoal, co programa e co grupo.
- D. Compromiso persoal, co programa, co grupo e co ámbito educativo.

"Recibo o que dou; así a Terra, así os seus froitos."

