

GUIÓN METODOLÓGICO

Gaia Yoga Infantil

Duración del curso lectivo: 39 semanas.

Frecuencia de clases: una clase semanal de 40 minutos, durante todo el ciclo lectivo.

Eje temático transversal: Firma y cumplimiento del Acuerdo de Paz Madre Tierra.

Ejes temáticos paralelos: vida consciente, vida saludable y vida sostenible.

Metodología de enseñanza - aprendizaje: cada una de las clases se llevará a cabo a través de las siguientes herramientas: Gaia Yoga con Meditación Mindfulness Intencional, uso del material audiovisual original de Fundación Gaia (canciones, videos, entre otros), expresión corporal, arte-terapia y acciones colaborativas de impacto ambiental positivo.

MÓDULOS:

I INTRODUCCIÓN (2 semanas)

1. Yo Soy la Respuesta parte I
2. Yo Soy la Respuesta parte II

II CAMBIO CLIMÁTICO (6 semanas)

3. ¿Qué es el cambio climático y el calentamiento global?
4. Causas y consecuencias del cambio climático.
5. ¿Qué tiene que ver conmigo?
6. ¿Qué puedo hacer yo al respecto? medir, reducir y compensar mi huella ecológica.
7. Arteterapia cambio climático.
8. Repaso de posturas del módulo.

III BLOQUE MADRE TIERRA (8 semanas)

9. La Gota Azul: Aprendiendo que el planeta es una unidad viviente.
10. Ena la Ballena: Aprendiendo que no hay que usar pajillas.
11. La Tortuga Bau: Aprendiendo que no hay que usar bolsas plásticas ni estereofón.

12. Los animales también son gente: Aprendiendo a amar y cuidar a nuestros hermanos los animales.
13. Lento y contento: Aprendiendo sobre la paz vial.
14. Aprendiendo sobre las 5Rs del consumo responsable: rechaza, reduce, reutiliza, recicla y repara.
15. Arteterapia bolsas reutilizables.
16. Repaso de posturas del módulo.

IV TEMA: EL CUERPO (5 semanas)

17. Cuerpo I: Las partes del cuerpo
18. Cuerpo II: Los cinco sentidos con la fresa.
19. Cuerpo III: Postura y respiración.
20. Arteterapia cuerpo: Observando a mi cuerpo respirar, permito que éste se relaje.
21. Repaso de posturas del módulo.

V TEMA: EL CORAZÓN (5 semanas)

22. Corazón I: Sentir, reconocer, aceptar las emociones. Globos.
23. Corazón II: Manejando mis emociones. El mar de las emociones, el barco y el ancla.
24. Corazón III: Manejando emociones. Casos/compartiendo en círculo.
25. Arteterapia corazón: Observando a mi corazón sentir, permito que éste descansa en la profunda paz de mi universo interior. (Frasco de la calma).
26. Repaso de posturas del módulo.

VI TEMA: LA MENTE (5 semanas)

27. Mente I: Repaso del cuerpo y el corazón. Glándula pituitaria, corteza prefrontal.
28. Mente II: Pensamiento positivo y afirmaciones.
29. Mente III: Observando mis pensamientos le permito a mi mente aquietarse.
30. Arteterapia mente: Observando a mi mente pensar, permito que ésta se aquiete, en la profunda quietud de mi universo interior.
31. Repaso de posturas del módulo.

VII TEMA: LA ESENCIA (5 semanas)

32. La Esencia I: Esa parte capaz de observar a mi cuerpo sentir, a mi corazón sentir y a mi mente pensar.
33. La Esencia II: DescubriendoMe

34. La Esencia III: ¿Cómo vivir desde la Esencia?
35. Arteterapia de La Esencia.
36. Repaso de posturas del módulo.

VIII. CIERRE (2 semanas)

37. Clase de asimilación.
38. Firma del Acuerdo de Paz Madre Tierra y entrega de títulos (si corresponde).
39. Celebración de la alegría y la gratitud.

IX. ACCIONES COLABORATIVAS

Como parte de la metodología, Gaia organizará actividades dirigidas a desarrollar un proceso que empodera y permite tomar responsabilidad personal en la solución a los problemas ambientales de forma colaborativa y en alianza participativa con las municipalidades, organismos no gubernamentales y empresas locales. La propuesta incluye acciones concretas para:

- Protección de las abejas.
- Saneamiento de las cuencas urbanas.
- Rescate de la Guaría Morada.
- Murales Sostenibles.
- Siembra y mantenimiento de árboles.
- Promoción de la “Estrategia Nacional para sustituir el consumo de plásticos de un solo uso por alternativas renovables y compostables”.

Ver video Jardines Polinizantes Yo Soy la Respuesta: <https://youtu.be/TzrTtivxBoM>

X. CELEBRACIONES ESPECIALES:

Además de las clases semanales, se realizarán actividades especiales en celebración de los siguientes días:

- 22 de Marzo: Día Mundial del Agua.
- 22 de Abril: Día Nacional de la Madre Tierra.
- 5 de junio: Día Mundial del Medio Ambiente.
- Segundo sábado de junio: Día del Bienestar
- 15 de junio: Día del Árbol.
- 21 de junio: día nacional del yoga.
- 9 de agosto: Día Internacional de los Pueblos Indígenas.
- 22 de setiembre: Día Mundial sin Carros.
- 5 de diciembre: Día del Voluntariado.