learningtogether
siner advanced skills institute

CURSO ESTRUCTURADO ERASMUS+ | RESUMEN PARA APROBACIÓN DEL CENTRO

Gestión del Estrés con Yoga y Meditación

Resumen conciso para docentes, equipos directivos y coordinadores de movilidad Erasmus+.

Código del curso	LTGEYM99	**Idioma**	Español
Destino	Varios destinos disponibles	**Nivel**	Competencia profesional de nivel básico a intermedio
Modalidad	Presencial · programa de 5 días	**Público destinatario**	Docentes, formadores y profesionales de la educación

Finalidad educativa

Desarrolla estrategias prácticas de gestión del estrés mediante mindfulness, respiración, meditación y yoga adaptado, con transferencia ética a contextos educativos.

Resultados de aprendizaje

- Conciencia del Estrés Profesional
- Mindfulness y Meditación Guiada
- Aplicación Pedagógica del Bienestar
- Plan Personal de Bienestar Profesional
- Respiración y Conciencia Corporal
- Yoga Adaptado y Movimiento Consciente
- Facilitación Ética, Inclusiva y No Clínica
- Intercambio Europeo y Transferencia Institucional

Actividades de aprendizaje y metodologías

Formato del programa: **5 días (25 h)**. El aprendizaje combina práctica guiada, conciencia corporal, movimiento adaptado, análisis de casos y reflexión profesional. Los participantes prueban estrategias de mindfulness, respiración, meditación y yoga suave, evalúan su uso ético e inclusivo y diseñan una transferencia realista a su bienestar y contexto educativo.

Documentación, materiales y aspectos prácticos

Certificate of Attendance: emitido para participantes que cumplen el requisito mínimo de asistencia del 80%. **Learning Agreement** y **apoyo para Europass Mobility** se facilitan cuando se acuerde y sea pertinente; si necesitas apoyo con documentación adicional, contacta con nuestro equipo. Los participantes tienen acceso a una carpeta específica con materiales digitales, recursos y evidencias del curso.**Material necesario: Ropa y calzado cómodos.**

Precios, ediciones e inscripción

Fees: €400 por participante para el programa de 5 días. Antes de realizar gastos de viaje no reembolsables, deben verificarse las fechas actuales de las ediciones, el estado de confirmación, el precio y los servicios incluidos. La preinscripción no es vinculante ni constituye una confirmación de reserva.

Detalles del curso · **Calendario de cursos** · **Documentos de movilidad**

Portugal OID E10201112 / **España OID E10417947** / **Polonia OID E10419682** ·

learningtogether.eu@sinerconsult.pt