

## CURSO (No acreditado)

### CURSO TÉCNICAS DE YOGA Y MINDFULNESS

#### Destinado a:

Enfermeras/os, Enfermeras/os Especialistas y Fisioterapeutas.

#### Objetivos generales:

- Práctica de herramientas basadas en yoga y mindfulness para lograr una mejora en el bienestar y la salud y un mejor afrontamiento de las situaciones estresantes que se dan en el medio laboral y en la vida diaria.

#### Objetivos específicos:

- Toma de conciencia corporal y conexión con la respiración para el centramiento “aquí y ahora”.
- Reconocer la respiración como principal herramienta para calmar emociones.
- Entrenamiento de ejercicios de mindfulness para lograr un mayor enfoque mental.
- Realizar posturas corporales de yoga para trabajar la fuerza, la energía vital o la flexibilidad.
- Técnicas de concentración/meditación para liberar estrés.
- Aprender a relajarse.

#### Beneficios:

- Prevención y/o mejora del dolor de espalda y otras patologías.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Aumento de la energía vital.
- Mejora de las capacidades cognitivas, creativas y de concentración. Foco en el presente.
- A nivel emocional se logra una comunicación más asertiva y menos agresiva. Además se logran actitudes positivas, que fomentan la creatividad. También mantiene el optimismo y la motivación.
- Ayuda en la toma de decisiones.
- Ayuda a la creación de un ambiente más agradable en el puesto de trabajo.

#### Contenido

- Técnicas de centramiento/enfoque mental.
- Técnicas de respiración.
- Ejercicios de yoga (Durante el embarazo los ejercicios de yoga son adaptados y también en algunas patologías, para evitar lesiones mayores)
- Relajación.
- Meditación.

#### Profesorado:

Maite González Nebreda. Enfermera especialista en Salud Laboral y facilitadora de yoga.

#### Metodología:

- Presencial. Las sesiones tienen un formato participativo.

#### Cronograma de horas presenciales – fechas y horarios

La clase se realizará los JUEVES del 27 de Abril al 29 de Junio en horario de 17:15h a 18:45h

| ABRIL 2017 |    |    |    |    |    |    | MAYO 2017 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  | L         | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|            |    |    |    |    | 1  | 2  | 1         | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 3          | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8         | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 10         | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 17         | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22        | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 24         | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29        | 30 | 31 |    |    |    |    |
|            |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |

| JUNIO 2017 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|            |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5          | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19         | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26         | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |
|            |    |    |    |    |    |    |

Traer ropa cómoda y un botellín de agua.

HABRÁ DE SERVICIO DE GUARDERÍA. (Consultar en la sede sobre este servicio o al correo [formacionbizkaia@satse.es](mailto:formacionbizkaia@satse.es))

#### Lugar:

- Bizkaia: Sede SATSE Bizkaia. Plaza Garellano, 14 (trasera), Bilbao.

#### Coste:

- **Afiliadas:**

- Se recogerá una fianza de **100€** al realizar la **pre-inscripción**, que se devolverá:
  1. A aquellas personas que no sean seleccionadas para el curso (en el momento)
  2. A las seleccionadas que asistan al **70%** de las clases (al finalizar el curso).
- A las bajas realizadas hasta el 27 ó 28 de Abril se les devolverá la fianza.
- A las bajas realizadas durante el desarrollo del curso no se les devolverá la fianza salvo justificación de lesión grave que impida la realización del ejercicio.

- **No afiliadas: 200 €** (sin posibilidad de devolución).

#### Inscripción:

- Del **31 de marzo al 7 de abril** de 2017, desde la URL [cursos.satse.es/vizcaya](http://cursos.satse.es/vizcaya)
- A la hora de realizar la inscripción figurará como en **Lista de espera**. El estado cambiará a **Inscrito** el día de la publicación de admitidos en el caso de ser seleccionado.

#### Criterios de selección:

- Se ocuparán las 15 primeras plazas por riguroso orden de antigüedad en el Sindicato. El curso se realizará siempre y cuando salga grupo mínimo de 8 personas.

**Publicación de admitidas/os:** 11 de Abril de 2017 en la URL [cursos.satse.es/vizcaya](http://cursos.satse.es/vizcaya) (Accediendo a **"Iniciar"** con DNI con letra y nº de afiliada/o y posteriormente a **"Mi zona"**) y en los email de contacto de cada una de las personas pre-inscritas admitidas.