



FORMACIÓN PRESENCIAL JEREZ

ESPECIALISTA EN NEUROGIMNASIA SISTÉMICA

Abierto el plazo de Matriculas
Plazas limitadas

16/17 ENERO

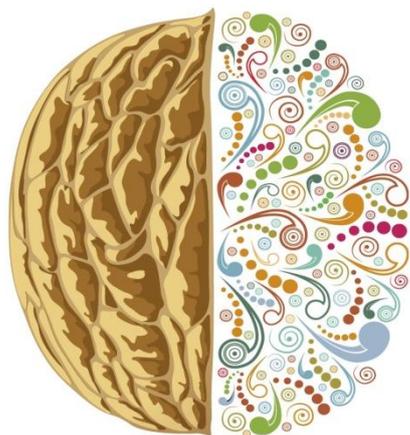
6/7 FEBRERO

6/7 MARZO

20/21 MARZO

MERCEDES: 633 37 52 93

DELIA: 699 81 90 35



Neurogimnasia Sistémica

Mercedes Alonso

INTRODUCCIÓN

El cuerpo es el espejo de la personalidad y la clave para resolver con precisión los posibles trastornos emocionales. Esto se expresa más claramente a través del movimiento que por medio de la palabra. Las posturas, actitudes y gestos corporales constituyen un lenguaje universal e intrínseco a cada persona y que trasciende a toda expresión verbal.

El movimiento, como fundamento primario, proporciona una fuente de energía que nos permite manifestar y sentir un control consciente y físico sobre nuestra vida. Cuando la fuerza física se desarrolla adecuadamente también se fomenta y se engrandece la imagen corporal.

Este enfoque Deportivo Saludable nace ante la necesidad de conocer las distintas vías para aprovechar y llegar a un entendimiento global, integral y holístico de nuestro cuerpo. La Neurogimnasia Sistémica nace a partir de 35 años de estudio exhaustivo y la observación directa de miles de personas. Ha crecido a base de investigaciones empíricas sobre las diferentes formas tanto física, psíquicas y emocionales de los individuos en sus distintas etapas y de las necesidades que tenemos los seres humanos de mantenernos sanos y vitales en un entorno hostil y falta de tiempo.

La Neurogimnasia Sistémica es una sinergia pedagógica que promueve el intercambio, abierta a las distintas formas de trabajar el cuerpo y la mente siempre con una característica común, la coherencia. Se adapta a las distintas morfologías y estados espirituales. La Neurogimnasia Sistémica apunta a atender las reales necesidades del Ser que está en continua expansión en una constante apertura por entender y atender las necesidades de todas las personas dispuestas a conocer y asimilar el conocimiento que nos han legado nuestros antecesores. La Neurogimnasia Sistémica quiere ser una disciplina viva, en constante evolución, donde por medio de la práctica y la experiencia sentida reconozcamos nuestras necesidades individuales y colectivas.

La Neurogimnasia Sistémica es un proyecto novedoso y atractivo tanto para las personas acostumbradas al deporte como para aquellas que sienten la necesidad de un cambio saludable y no tienen fuerzas para empezar. Los firmes pilares en los que se basa este proyecto hacen tener las herramientas necesarias para cada situación particular.

ANALISIS DE LA REALIDAD

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que exija gasto de energía. Según la Organización Mundial de la Salud la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (el 6% de las muertes registradas en todo el mundo). Al menos el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

Obesidad infantil, accidentes cerebro vasculares, depresión, trastornos nutricionales, hipertensión, osteoporosis, etc. Son sólo algunas de las patologías que vemos diariamente en nuestro entorno diario. Es por esto que la Neurogimnasia Sistémica nace ante la necesidad de un conocimiento profundo y al mismo tiempo sencillo de las necesidades básicas que necesita el Ser para mantenerse sano y activo.

Por ello quiere reivindicar y reconfigurar el que todos los individuos puedan tener la posibilidad de conocer las herramientas necesarias para sentirnos responsables de nuestra salud en todos sus aspectos. La Neurogimnasia Sistémica quiere llegar a todos los sectores de la población, no todo el mundo tiene la posibilidad de asistir a un gimnasio, ni poderse dar un masaje cuando lo necesitan, ni conocer los ejercicios adecuados para cada patología.

Creemos que no poder acceder a ellos significa una exclusión social de primer orden ya que el mantenimiento de la salud es una necesidad fundamental como puede ser la vivienda o la alimentación. Los nuevos tiempos vienen repletos de distintas maneras de comunicarnos y de entender la información y la salud, nuestro propósito es conseguir un nuevo modelo deportivo y saludable sin rehuir compromisos fijos y duraderos.



ESTE MÉTODO SE ASIENTA EN TRES PILARES

1º PILAR NEUROCIENCIAS

Según Kandel, Schwartz y Jessell (1997), la tarea de la neurociencia es aportar explicaciones de la conducta en términos de habilidades del cerebro, explicar cómo actúan millones de células nerviosas individuales en el cerebro para producir la conducta, y como, a su vez, estas células están influidas por el medio ambiente, incluyendo la conducta de otros individuos.

Tenemos tanta información del funcionamiento del cerebro como nunca antes había ocurrido en la historia. Y esto hace reflexionar cual es el papel que tiene la neurociencia en el deporte, aportando nuevos conocimientos especialmente relacionados con áreas de activación. Podemos determinar ahora con exactitud qué áreas del cerebro se activan cuando estamos corriendo, dibujando o conversando. Y eso va a implicar el cambio conceptual de cómo vamos a desarrollar la didáctica que impliquen un mayor impacto sobre los resultados y la capacidad que tenemos para generar cambios.

La Neuroeducación es una mezcla con muchos componentes y, además se encuentra apenas en sus comienzos. Pero es necesario prestar mucha atención a la sabiduría científica puesto que no todo lo que se **“puede hacer”** se **“debe hacer”**.

Los científicos están dando a conocer nuevos avances y un nuevo paradigma está surgiendo en el campo de la educación en general. Dan una serie de recomendaciones para que el aprendizaje se adapte a los diferentes tipos de inteligencias y dominancias hemisféricas.

Es por ello que tendremos siempre presente estas recomendaciones en todas las sesiones, no sólo profundizando en la anatomía teórica y funcionamiento de nuestro sistema nervioso sino poniendo en práctica las formas de aprender que recomiendan los científicos para así poder sacar el máximo beneficio posible, con el fin de mantener lo aprendido en el tiempo.

La Neurogimnasia Sistémica aporta ejercicios físicos específicos para mantener la atención, concentración y facilitar las conexiones neuronales necesarias para el correcto aprendizaje. Estos ejercicios estarán presentes en todas las actividades y sesiones.

“Menos es mejor que mucho y rápido.”



2º PILAR

LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

La teoría de las Inteligencia Múltiples, desarrollada por Howard Gardner (psicólogo, investigador y profesor de la universidad de Harvard) sostiene que no existe una única inteligencia o formas de aprender sino una diversidad de inteligencias que marcan las potencialidades de cada ser, manifestándose la creatividad y el entendimiento de una manera natural.

Ha identificado ocho tipos de inteligencias que son: Lingüística; Lógico-matemática; Espacial; Corporal-Kinestésica; Musical; Interpersonal; Intrapersonal; Naturista.

Para aprender eficazmente es importante conocer cuáles son nuestras dominancias corporales y qué tipo de inteligencia nos ayuda a facilitar nuestro personal aprendizaje.

“Inteligente es quien sabe dar respuesta a los problemas de su entorno o crear nuevos productos y servicios útiles.”



3º PILAR

CONCIENCIA CORPORAL

Conocer nuestro cuerpo significa entender la mente, las emociones y controlar las habilidades necesarias para una vida plena y eficaz. Aprender cómo movilizar nuestras articulaciones y saber cuáles son las posiciones corporales que debemos adoptar cuando nos sentamos, nos tumbamos o jugamos es una herramienta indispensable para que leer, escribir o dormir se convierta en algo provechoso y nutritivo. En definitiva aprender a descubrir que necesitamos en cada momento por medio de la observación corporal. Esa consciencia nos aporta un material sumamente rico para introducir en el aula y en el centro deportivo, pudiéndola utilizar en los diferentes momentos del aprendizaje.

REINCIDIR-ASIMILAR-PERCIBIR

DESTINATARIOS DIRECTOS

- El campo pedagógico, psicológico, terapéutico, así como padres y madres comprometido con la nueva educación.
- Profesionales de la salud y el deporte.
- Centros Deportivos.
- Asociaciones Vecinales.
- Salas privadas especializadas en distintas disciplinas físicas.
- Fundaciones.
- Empresas privadas.

DESTINATARIOS INDIRECTOS

- Personas que necesiten asesoramiento y acompañamiento para el desarrollo físico responsable y saludable o quieran investigar en las bases biológicas y neurológicas de sus cuerpos para conocer su funcionamiento de una manera integral.
- El Método puede resultar de interés para el público más amplio ya que la filosofía del método es inclusiva y no exclusiva.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

- Equilibrar la enseñanza utilizando sistemáticamente todas las Inteligencias Múltiples en el aula y Centros Deportivos.
- Dar soluciones innovadoras en el marco de la Salud y el Deporte a problemas sociales.
- Mejorar la calidad de vida de individuos y comunidades.
- Aumentar la conciencia y el aprendizaje, proporcionando las herramientas necesarias a los distintos colectivos sociales.



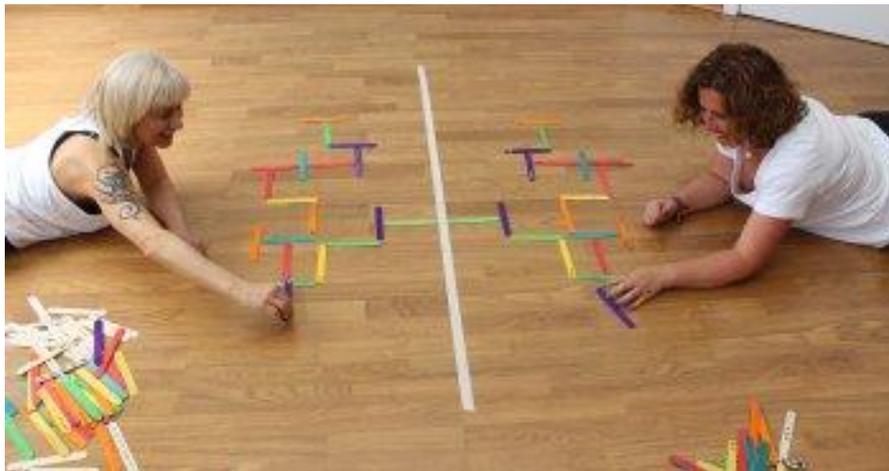
CONCLUSIÓN FINAL

Apostamos por unas nuevas prácticas dentro de la pedagogía deportiva, que favorezcan y resalten, el papel fundamental del auto-conocimiento holístico en el desarrollo de la sociedad.

Para ello, abogamos por el respeto a la diferencia, que hace único a cada uno de los alumnos valorando sus capacidades, para que encuentren su marca personal en su desarrollo individual, con la seguridad de alcanzar la mejora del rendimiento personal, y así, contribuir a darle un valor añadido a la persona, al centro, a la escuela, a la empresa, etc. y hacerlo más competitivo.

Al mismo tiempo ellos aportan su confianza en nosotros para desarrollar nuestro trabajo y demostrar que lo que ofrecemos, influye positivamente en el alumnado, dándonos la posibilidad de comenzar en un ámbito novedoso, que nos permita ir creciendo a medida que se vaya conociendo y valorando nuestra labor, ya que los valores que vamos a aportar intentan cambiar los patrones sociales hacia una educación y deporte diferente e incentivando para la mejora de la calidad de vida y esto lo vamos a conseguir por la claridad que desprende el método gracias a sus fuertes pilares y a una gran coherencia en

EL SENTIR EN EL HABLAR Y EN EL HACER



FECHAS Y HORARIOS

La formación tiene una duración de 45h de las cuales 9h son teóricas y 36h prácticas.

16/17 Enero; 6/7 Febrero; 6/7 Marzo; 20/21 Marzo.

El horario será de 9h a 14h y de 16h a 21h.

Libros de texto más una baraja de cartas con 240 juegos incluidos.

Certificado.

COSTE DE LA FORMACIÓN

La Formación completa tienen un coste de 485€

Matrícula 200€ y el resto al comenzar la formación.

PROGRAMA FORMATIVO

1º MÓDULO

- Neurogimnasia Sistémica y sus aplicaciones.
- Anatomía y Fisiología del Sistema Nervioso.
- La importancia del agua para el cerebro.
- Recomendaciones científicas para el aprendizaje.
- Inteligencias Múltiples.
- Conciencia Corporal (Ejercicios prácticos)
- Inteligencia Lingüística y Matemática (Ejercicios prácticos)

2º MÓDULO

- Las Neuronas; Los Neurotransmisores.
- Neuroplasticidad; El aprendizaje; La memoria.
- Inteligencia Espacial y Kinestésica (Ejercicios prácticos).
- La vista (Ejercicios prácticos).

3º MÓDULO

- Lateralidad (Ejercicios prácticos).
- Inteligencia Musical e Interpersonal (Ejercicios prácticos).
- Coordinación (Ejercicios prácticos)
- Atención (Ejercicios prácticos)
- Estructura de una clase de Neurogimnasia Sistémica.

4º MÓDULO

- Evaluación y entrega de diplomas.



Técnica Superior en Educación Socioeducativa (TAFAD) Doctora en Medicina Tradicional China y Maestra de Yoga.

Comienza hace más de 35 años trabajando para el **Ayuntamiento de Jerez** impartiendo clases de educación física y dando talleres para el área de Género y Bienestar Social sobre salud.

Es directora gerente del **Gimnasio Natural**, un nuevo concepto de gimnasio enfocado a patologías musculoesqueléticas donde imparte cursos muy especializados.

En el 2000 se traslada a Madrid donde trabaja en distintos Colegios y Centros Deportivos impartiendo charlas y talleres sobre salud.

En 2008 viaja a Bogotá donde trabaja en el Hospital de la Fe como acupuntora durante 3 años.

En 2011 se traslada a Sevilla y comienza a colaborar con la **Asociación EDUC-ARTES** impartiendo talleres para la formación de padres, madres y educadores en Educación Holística.

En 2015 fija su residencia en Madrid donde crea junto a un equipo de Facilitadores la **Asociación Madrileña de Pedagogía 3000** cuyo objetivo es dar a conocer por qué es necesario un nuevo paradigma educativo y dotar al educador/a de herramientas para aplicar en el aula.

Socia y colaboradora de la asociación **“Míranos y Únete al cambio educativo”**.

Creadora de la Neurogimnasia Sistémica una disciplina pedagógica de estimulación cognitiva y psicomotriz. Imparte formación a profesorado donde da a conocer los últimos avances en Neuropedagogía y cómo introducirla en el campo educativo y deportivo