
ACTA SESIÓN PRESENCIAL FORMACIÓN

NÚMERO DE ACTA : 4
HORAS TOTALES DE LA SESIÓN: 2 horas.

MODALIDAD: FORMACIÓN EN CENTRO

En la localidad de Alfarnate, siendo las 15:30 del día 3 de Marzo de 2020 se reúne los/as componentes del equipo de trabajo:

TÍTULO: CONTROL EMOCIONAL Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

CENTRO: C.E.I.P Ntra. Sra. de MONSALUD ALFARNATE.

• **ASISTENTES**

ÁVILA MARTÍN, MARÍA DOLORES - CHANTAR RUIZ, INMACULADA - CHECA MARTÍN, ÁNGEL - CÓRDOBA AGUILERA, SALVADOR - DOMÍNGUEZ NAVARRETE, ALEJANDRO - GUARDEÑO JIMÉNEZ, PILAR - LÓPEZ LÓPEZ, MARÍA DEL PILAR - MATEO VILLODRES, LOURDES - MOLINA GÁLVEZ, MANUEL - MONTERO TEJADA, BRÍGIDA - NAVAS PÉREZ, MARÍA - PAREJA FERNÁNDEZ, M^a CARMEN - PÉREZ BOLÍVAR, CAROLINA.

A continuación se procede al desarrollo del orden del día establecido:

• **ORDEN DEL DÍA**

1. Información sobre la práctica del yoga.
2. Actividades y ejercicios prácticos.

• **ACUERDOS:**

1. Continuamos con la importancia del Yoga para favorecer nuestro bienestar físico y mental.
2. La ponente nos facilita una batería de posturas de yoga para hacer en el cole, pudiendo hacer una combinación entre ellas en función del aspecto que queramos trabajar: fuerza, resistencia, relajación, control postural, estiramiento,...
3. Realizamos una combinación de estas posturas a elección del profesorado y a la vez las vamos poniendo en práctica con la ayuda de la monitora que nos fue corrigiendo para conseguir la postura correcta.



Y sin más asuntos que tratar, siendo las 17:30 horas del día indicado, se levanta la sesión de la que se deja constancia mediante la presente acta.

Fdo:

 Briqida Montero Tejada	 Carolina Pérez Bolívar	 Ángel Chera Martín
 M ^a Carmen Pauje Fdes.	 M ^a Mercedes Hinojosa	 Manuel Molina Gil
 Alejandro Domínguez Navarrete	 Lourdes María Villalobos	 Salvador Cortobado
 M ^a Mercedes ÁVILA MARTÍN	 P. L. Guadalupe	 Pilar Guadalupe
 Inmaculada Chantar Ruiz	 María Navas Pérez	

