**ACTA 1**

**LUNES 24 DE OCTUBRE DEL 2016**

**ASISTENTES**: Todos los compañeros que se han adscrito a la Formación en Centro.

**AUSENTES:** Ninguno.

**ACUERDOS:**

En esta primera reunión, como coordinadora, he expuesto a mis compañeros

los beneficios de la práctica del Yoga y el Mindfulness, además de las líneas de trabajo que llevaremos a cabo a lo largo de la formación.

**ACTA 2**

**LUNES 12 DE DICIEMBRE DEL 2016**

**ASISTENTES**: Todos los compañeros que se han adscrito a la Formación en Centro.

**AUSENTES:** Ninguno.

**ACUERDOS:**

La sesión de hoy es de respiración (Pranayama). La coordinadora ha realizado una breve explicación de los beneficios de una correcta respiración por parte de nuestros alumnos y cómo debemos practicar de forma habitual estos ejercicios en el aula, ya que calman y relajan al alumnado.

Luego hemos realizado una meditación para despertar nuestra fuerza interior a través de la respiración.

**ACTA 3**

**LUNES 22 DE ENERO DEL 2017**

**ASISTENTES**: Todos los compañeros que se han adscrito a la Formación en Centro.

**AUSENTES:** Ninguno.

**ACUERDOS:**

Esta ha sido la primera ponencia de Susana Rojas. En ella nos ha explicado las bases del yoga, los beneficios de su práctica continuada y cómo ello se refleja en los niños que la practican.

Luego hemos ido al pabellón y hemos realizado algunas actividades de aproximación y presentación de yoga.

**ACTA 4**

**LUNES 6 DE FEBRERO DEL 2017**

**ASISTENTES**: Todos los compañeros que se han adscrito a la Formación en Centro.

**AUSENTES:** Ninguno.

**ACUERDOS:**

Esta ha sido la segunda ponencia de Susana Rojas. Ha sido eminentemente práctica y se ha desarrollado en el pabellón de deportes del colegio.

Hemos realizado juegos para fomentar la empatía, la concentración y el trabajo en equipo.

Ha sido una sesión larga pero al ser tan lúdica lo hemos pasado genial.