POROČILO O UDELEŽBI NA SEMINARJU THE YOGA AND MEDITATION FOR EDUCATORS: BE A GREAT TEACHER, BE YOUR BEST SELF

Na seminarju joge in meditacije, ki sem se ga udeležila v Barceloni od 22.7. do 27.7.2024, sem pridobila dragoceno znanje o tehnikah sproščanja, obvladovanja stresa ter izboljšanja telesnega in duševnega zdravja.

Namen tega tečaja je bil seznaniti učitelje s prakso joge kot zmogljivim orodjem za obvladovanje stresa, izboljšanje njihovih učnih sposobnosti in povečanje njihovega fizičnega, duševnega in čustvenega zdravja. Velik poudarek tečaja pa je bil tudi na pridobivanju znanj, ki jih lahko koristno uporabimo pri delu z učenci, da ostanejo zbrani in fokusirani na delo pa tudi, da se znajo na pravilen način sprostiti.

Pridobila sem veliko teoretičnega ter tudi praktičnega znanja, ki ga bom lahko koristno uporabila tako v šoli, pri delu z učenci, kot tudi zase: o pomenu joge in meditacije, o vplivu na otroke in mladostnike, katere so osnovne joga vaje (asane), katere tehnike dihanja lahko koristno vadim (pranajama) ter o meditaciji in vizualizaciji.

Pridobljeno znanje nameravam vključiti v svoje delo v razredu, npr. Jutranjo meditacijo, kratke joga premore, dihalne vaje za obvladovanja stresa in boljšo koncentracijo.

S seminarjem sem pridobila dragocena znanja o jogi, tehnikah dihanja, o meditaciji. Vse to bom lahko koristno uporabila v svojem poklicu ter tako pomagala učencem k splošnemu boljšemu počutju.

Petra Bergoč, OŠ Pivka Pivka, 15. 9. 2024