



escuela de verano

SABIA INFANCIA - 2020

DESCUBRIENDO MI LUZ

Sabia Infancia nace con el propósito de abrir espacios para niñas que les permitan entrar en contacto con su mundo interior, para reconocer su propia luz y dimensión energética, conectar con su esencia creativa y amorosa y activar sus potencialidades y virtudes.

Este espacio busca que las niñas se sientan seguros, acogidos, respetados y reconocidos, para que las semillas que traen para compartir con los demás puedan cultivarse y florecer, como seres únicos y cósmicos que somos.

Nuestro anhelo es encender la llama de amor propio en cada niña para que esa fuerza les permita desplegarse a plenitud en sus vidas.



NUEVOS SABERES

En una sociedad que se está transformando completamente, es fundamental que la infancia acceda a experiencias que le permitan entrar en contacto con nuevos saberes, aquellos que serán la base de la nueva sociedad que estamos gestando hoy.

Desde Sabia sentimos y pensamos que aprender y crecer en contacto con estos nuevos saberes nos permitirá crear un mundo de respeto y amor por el ser humano, el medio ambiente y los seres vivos; con herramientas para que nuestras relaciones sean sanas y nutritivas; y sensibles a crear nuevos espacios, oficios, intereses, visiones y relaciones que nos guen hacia nuestro cambio evolutivo.

Los Saberes que construyen esta experiencia son:

Emociones y Autoestima · Ecología · Sanación · Arte y Movimiento · Cocina y Alimentación Saludable.

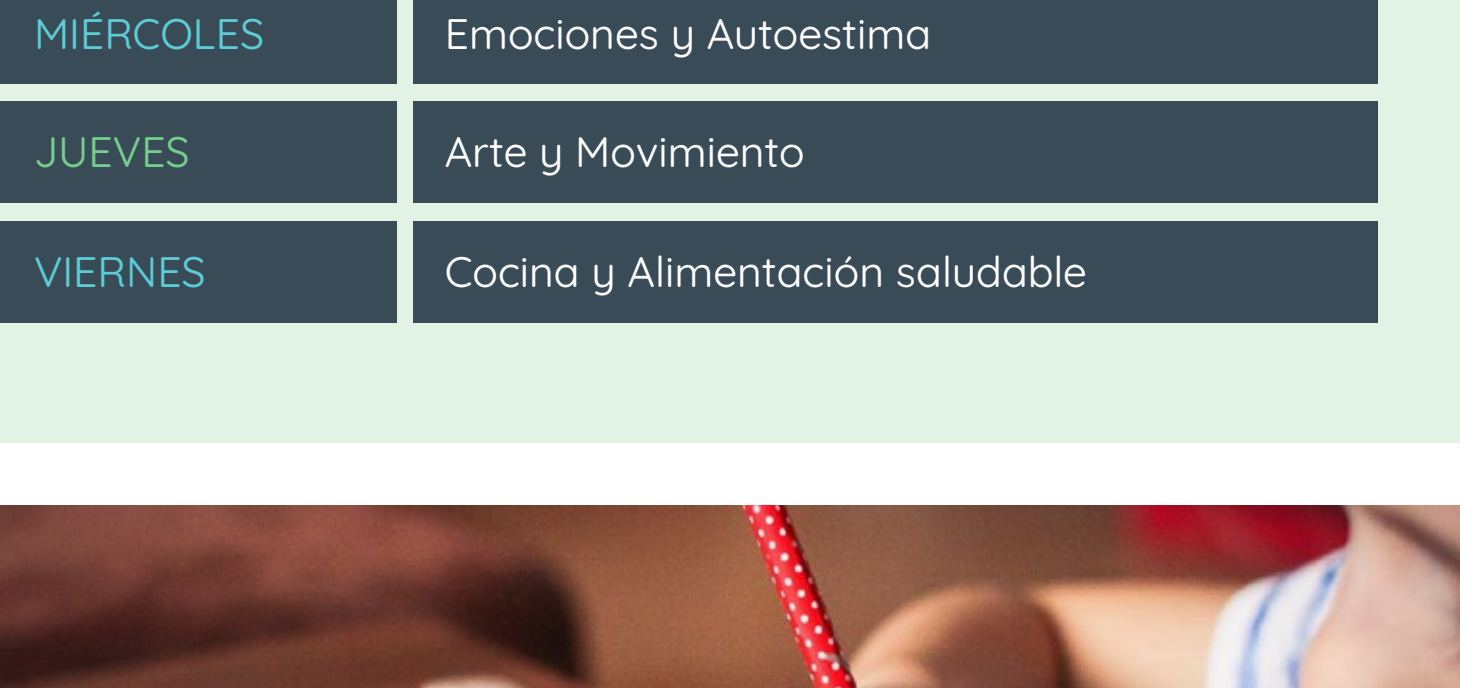


LA INVITACIÓN

La Escuela de Verano "Descubriendo mi Luz" es una experiencia para que niñas de 6 a 13 años- vivan y compartan durante 15 días:

1. Una experiencia soñada de vacaciones, con base en el juego, el movimiento, el contacto con los sentidos, el descubrimiento y asombro.
2. Una oportunidad para crear vínculos amorosos entre niñas, alegres, llenos de sentido y aceptación.
3. Una oportunidad para conocer ámbitos esenciales para aprender a cuidar, cuidar del otro y cuidar el planeta.

4. Una oportunidad para fortalecer el vínculo entre padres e hijos en torno a una experiencia bonita, sensible y transformadora, con impacto positivo en el hogar.
5. Una oportunidad para crecer y aprender en un espacio seguro, armonioso y cuidado.

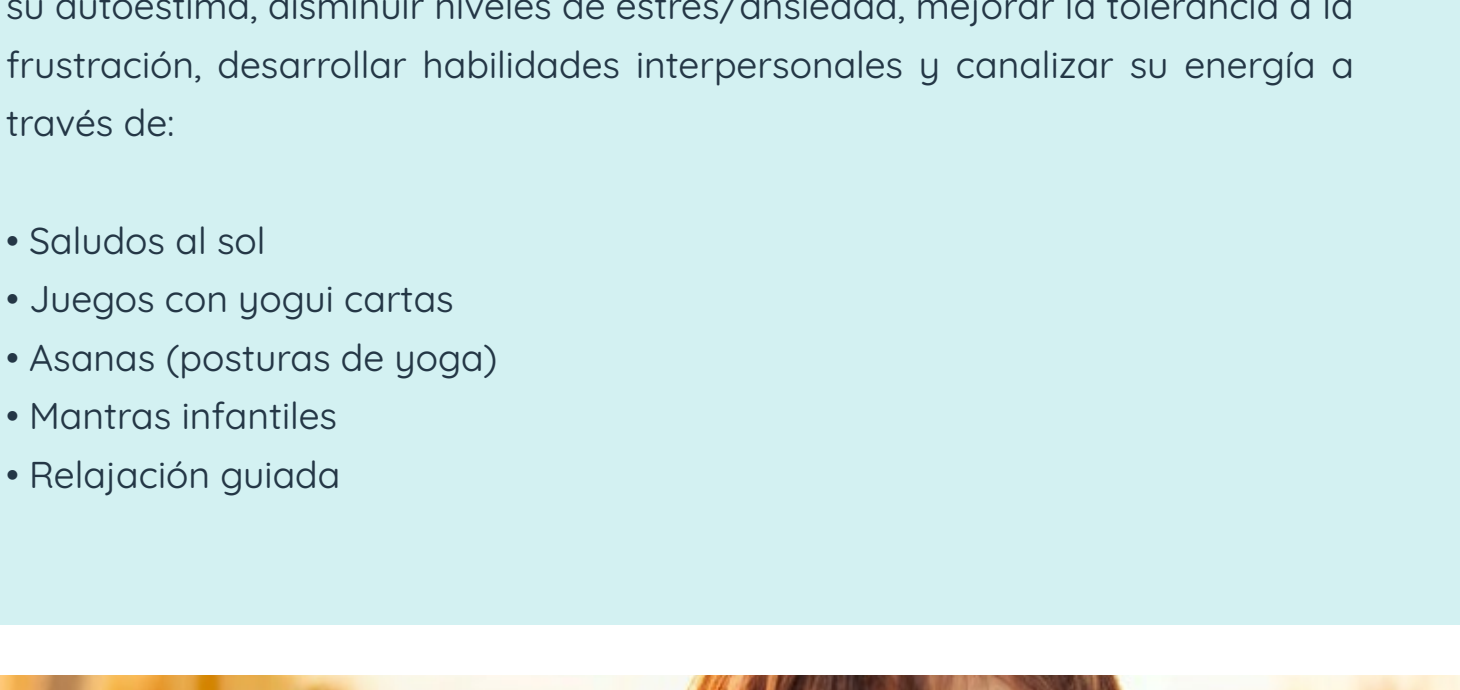


¿CÓMO SERÁ CADA DÍA?

horario am	
09.00	Llegada
09.15 - 10.15	Yoga y Meditación
10.15 - 10.30	Break 1
10.30 - 12:00	Taller (cada día temática distinta)
12:00- 12:45	Break saludable + Piscina
13.00	Fin de actividades

horario Pm	
15.00	Llegada
15.15 - 16.15	Yoga y Meditación
16.15 - 16.30	Break 1
16.30 - 18:00	Taller (cada día temática distinta)
18:00- 18:45	Break saludable + Piscina
19.00	Fin de actividades

Calendario Talleres am y pm	
LUNES	Ecología
MARTES	Sanación
MIÉRCOLES	Emociones y Autoestima
JUEVES	Arte y Movimiento
VIERNES	Cocina y Alimentación saludable



DESCRIPCIÓN DE TALLERES

ECOLOGÍA:

El taller busca sensibilizar sobre la crisis socioambiental que vivimos y comprender cómo desde nuestros hogares y nuestras acciones cotidianas las niñas pueden ser parte de la solución, a través de hábitos y prácticas que nos permitan cuidar y conservar nuestro medio ambiente. Aprenderemos sobre las Rs (reciclar, reutilizar, reducir, reducción de basura y compostaje).

SANACIÓN:

El taller busca que las niñas reconozcan que son seres llenos de energía y que por lo mismo pueden crearla, movilizarla, intencionarla e incluso sanarse a sí mismas, sanar a otras personas, animales y plantas. En este taller aprenderán sobre los centros de energía del ser humano (chacras), reiki, cristaloterapia, cromoterapia (terapia del color), trabajo con mandalas y geometría sagrada.

EMOCIONES Y AUTOESTIMA:

Viaje mágico por las emociones para fortalecer la autoestima. A través de cuentos, juegos, colores, arte y música ancestral, las niñas podrán explorar (reconocer) sus emociones, descubriendo su hermosa sabiduría y luz interior.

ARTE Y MOVIMIENTO:

Taller que invitará a las niñas a trabajar el movimiento ligado a su expresión artística, enfocándose en cómo diversos movimientos de nuestro cuerpo pueden originar diversas obras y representaciones artísticas, que finalmente constituyen una manifestación de su existencia e intención vital.

COCINA Y ALIMENTACIÓN:

En este taller las niñas reconocerán la importancia del alimento para la vida y el efecto que tiene para la salud y la mente. También aprenderán sencillas recetas saludables para preparar en casa.

YOGA Y MEDITACIÓN:

Enfocado a niñas con o sin experiencia. Este taller de práctica diaria busca que las niñas encuentren en la yoga una herramienta para sentir bienestar, elevar su autoestima, disminuir niveles de estrés/ansiedad, mejorar la tolerancia a la frustración, desarrollar habilidades interpersonales y canalizar su energía a través de:

- Saludos al sol
- Juegos con yogui cartas
- Asanas (posturas de yoga)
- Mantras infantiles
- Relajación guiada



FECHAS

escuela de verano	hora	última fecha
Niños y Niñas 5 - 8 años · AM	09:00 - 13:00	20 - 31 enero
Niños y Niñas 9 - 12 años · PM	15:00 - 19:00	20 - 31 enero

VALORES

VALOR \$ 150.000

VALOR HERMANXS \$ 130.000

- Método de Pago
Transferencia o tarjeta de crédito
- Lugar
Sabia, Escuela de Saberes
- Dirección
Los Diamelos 2993, Providencia

EQUIPO

ANDREA DUPRÉ MARTÍNEZ

Es mamá de 3 niñas. Psicóloga perinatal e infantil, máster en Psicología Educativa. Instructora de Kundalini Yoga, especializada en pre y post natal. Instructora de masaje infantil.

CONSTANZA BAEZA FUENTES

Es psicóloga educacional, magíster en Arte Terapia, diplomada en Resiliencia y en Teoría del Apego y Enfoques Actuales del Desarrollo. Educadora de Familias y Miembro de la Asociación Chilena de Arte Terapia - ACAT.

CONSTANZA RETAMAL PALACIOS

Es instructora de Kundalini Yoga infanto-juvenil e instructora de Dynamic Hatha Yoga. Tiene experiencia con niñas y jóvenes de 2-15 años en jardines infantiles, colegios, clases particulares y talleres mamá-hijx.

DIANA VILDÓSOLA BARRAZA

Es terapeuta ayurveda, con formación en Chile e India, periodista, máster en Comunicaciones, socia fundadora de Sabia, Escuela de Saberes y de Santuario, catering vegetariano saludable.

FRANCISCA AMENÁBAR CHIMENTI

Es profesora de Artes Visuales de Ed. Básica y Media, educadora ambiental y creadora de @loquemaspueda.

HANNE MARCELO VALVEKENS

Es instructora de Kundalini Yoga, con especialidad en yoga para niñas y adolescentes y economista. Es participante activa de la Cooperativa de Yoga Vida Alegre, Valparaíso-Chile.

JOCELINE MELENDEZ CAMPUSANO

Es psicóloga, terapeuta y sanadora pránica. Diplomada en Niñez y Políticas Públicas, con experiencia en programas de educación artística.

MAÍA RAVANAL CAMPOSANO

Es psicóloga, instructora de Mindfulness (MBSR) y Hatha Yoga. Guía talleres mindfulness para niñas y adolescentes desde el año 2013. El año 2016 realiza un curso de profundización en la formación de Mindfulness infantil con Christopher Willard. Practicante de meditación zen.

PAMELA FRENK BARKIN

Es terapeuta ayurveda, con formación en Chile e India, instructora de Yoga Kundalini, reikista, economista, máster en Salud Pública y socia fundadora de Sabia, Escuela de Saberes.