

Curso Mindfulness para niños y jóvenes en Barcelona, método Eline Snel

Programa de 8 o 10 semanas impartido por instructores certificados en el método Eline Snel

Organiza: sloyu.com – edición octubre 2017, grupos de edad: 4-7 años, 8-11 años, 12-14 años y 15-19 años

Lugar, fechas y horario, precio

Lugar: La Nau Espacial, Carrer Betlem, 44 en Barcelona (Barrio Gràcia)

- **Niños 5-7 años**, 8 sesiones los sábados, de 10:00-10:45h
Precio: 230 euros / Fechas: 30 sep, 7, 21 y 28 oct, 11, 18 y 25 nov y 2 dic
- **Niños 8-11 años**, 8 sesiones los sábados, de 11:00-12:00h
Precio: 250 euros / Fechas: 30 sep, 7, 21 y 28 oct, 11, 18 y 25 nov y 2 dic
- **Jóvenes 12-14 años**, 10 sesiones los jueves, de 19:00-20:00h
Precio: 280 euros / Fechas: 28 sep, 5, 19 y 26 oct, 2, 9, 16, 23, y 30 nov y 7 dic
- **Jóvenes 15-19 años**, 10 sesiones los jueves, de 19:00-20:00h
Precio: 280 euros / Fechas: 28 sep, 5, 19 y 26 oct, 2, 9, 16, 23 y 30 nov y 7 dic

El precio incluye todos los materiales. Excepto el libro “Tranquilos y atentos como una rana” y “Respirad” de Eline Snel que se precisa para poder hacer el curso.

- Las plazas del curso están limitadas a máximo 10 personas, (mínimo 6 participantes)
- Descuento del 10% en el precio si pagas antes del 1 de agosto de 2017 (Early Bird)

Método Eline Snel y contenido del curso



El **método Eline Snel** es un entrenamiento de mindfulness para niños y jóvenes desarrollado por Eline Snel, autora de “Tranquilos y atentos como una rana”. La duración del entrenamiento es de 8 o 10 sesiones; una clase de 45 minutos o una hora por semana. Se tratan temas como la concentración, la paciencia, la confianza, los sentimientos, la amabilidad y felicidad, el estrés (de los exámenes) y la comunicación. Se comparten las experiencias y avances en el grupo y se enseñan técnicas de atención que los alumnos practican también en casa.

Algunos de los beneficios del entrenamiento

Mejorar la atención y concentración, favorecer la capacidad de relajarse y dormir bien, aumentar la confianza en uno mismo y el respeto hacia los demás, reducir el nivel de ansiedad y estrés...

Los instructores son Elisenda Pallàs o Joost Scharrenberg, instructores certificados en el método Eline Snel que forman parte del equipo internacional en España de la organización de Eline Snel.



Más información: sloyu.com o por email: info@sloyu.com

También puedes reservar tu plaza ahora en: <http://sloyu.com/curso-mindfulness-jovenes-ninos/>