

## Programa Educar con Mindfulness (ECM) de 8 semanas en Barcelona

Entrenamiento basado en MBSR, trabajaremos con los ejercicios de los libros de Eline Snel

Organiza: [sloyu.com](http://sloyu.com) – edición martes, de 30 de enero al 20 de marzo de 2018

### Contenido programa Educar con Mindfulness (ECM)

Educar con Mindfulness es un entrenamiento de 8 semanas para padres y/o educadores de niños de 4 a 16 años. Ha sido desarrollado por Sloyu. Los participantes podrán conocer ejercicios prácticos para padres y niños del Mindfulness y experimentar sus efectos y beneficios en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en su trabajo como educador, su vida privada y en las relaciones con sus hijos. Trabajaremos con ejercicios de los libros de Eline Snel. **No se requiere experiencia previa.**

### ¿Qué puedo aprender en este entrenamiento?

- aprender a reconocer, aceptar y regular tus emociones y las de tus hijos/alumnos
- conectar con tus necesidades y las de tus hijos/alumnos al estar presente en cada momento
- ser consciente como quieres educar a tus hijos/alumnos y encarnar tu modelo (ser el ejemplo)
- respetarte más a tí mismo y aceptar tu hijo/alumno tal como es
- saber responder amablemente y sin juicios hacia tí mismo y hacia tu hijo/alumno
- crear una relación sana con tus hijos/alumnos y convertir la educación en algo divertida y relajada

### La duración del programa es de 30 horas

Los martes 30 de enero, 6, 13, 20 y 27 de febrero, 6, 13 y 20 de marzo de 2018 de 18:30h a 21:00h.

Lugar: Aula Gestalt en Portaferriça 18, bajos interior, Barcelona. El domingo 11 de marzo, sesión intensiva de 10:00-18:00h.

El instructores son Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg, cofundadores de Sloyu.com, madre y padre de tres hijos, instructores de Mindfulness de adultos y niños y coordinadores regional de la organización de Eline Snel en España.



### El precio del curso es de 410€ e incluye

- 8 sesiones de 2,5h (martes 18:30 a 21:00), 1 sesión intensiva de 8h (domingo 11 de marzo)
- Incluye manual de entrenamiento y audios con meditaciones guiadas para practicar en casa
- Certificado oficial de asistencia y participación en ECM
- Se entrega un ejemplar del libro “Tranquilos y atentos como una rana” o “Respirad” de Eline Snel
- Descuento del 10% si pagas antes del 1 de diciembre de 2017 (Early Bird), descuento especial parejas

Más información: <http://sloyu.com/> o por email: [info@sloyu.com](mailto:info@sloyu.com)