

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 – edición martes, de 24 de octubre al 12 de diciembre de 2017

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 24 y 31 de octubre, 7, 14, 21 y 28 de noviembre, 5 y 12 de diciembre de 2017 de 18:30h a 21:00h. Lugar: Aula Gestalt en Portaferriça 18, bajos interior, Barcelona. El domingo 26 de noviembre, 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 400€ e incluye

- 8 sesiones de 2,5h (martes 18:30 a 21:00), 1 sesión intensiva de 8h (domingo 3 de diciembre)
- Incluye manual de entrenamiento y audios con meditaciones guiadas para practicar en casa
- Entrevista de acceso y evaluación final del programa, certificado oficial de asistencia y participación
- 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 agosto de 2017 (Early Bird), descuento especial parejas

Más información: <http://sloyu.com/> o por email: info@sloyu.com