

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

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

Organiza: [sloyu.com](http://sloyu.com) – edición sábado, del 20 de enero al 17 de marzo o 14 de abril de 2018

### Lugar, fechas, horario y precio

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

- **Niños 8-11 años**, 8 sesiones los sábados, de 11:00-12:00h  
Precio: 250 euros / Fechas: 20 y 27 ene, 3, 10 y 17 feb, 3, 10 y 17 mar
- **Jóvenes 12-14 años**, 10 sesiones los sábados, de 12:15-13:15  
Precio: 280€ / Fechas 20 y 27 ene, 3, 10 y 17 feb, 3, 10 y 17 mar, 7 y 14 abr
- **Jóvenes 15-19 años**, 10 sesiones los sábados, de 12:15-13:15  
Precio: 280€ / Fechas 20 y 27 ene, 3, 10 y 17 feb, 3, 10 y 17 mar, 7 y 14 abr

El precio incluye todos los materiales, excepto el libro “Tranquilos y atentos como una rana” y “Respirad” de Eline Snel. 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 diciembre de 2017.

### Método Eline Snel y el 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...

Elisenda Pallàs o Joost Scharrenberg serán los instructores certificados en el método Eline Snel.



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

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