

## Curso MEE, Mindfulness en la Educación

Creado por Eline Snel para padres y profesionales de la educación

Barcelona, 8 martes de 18:30-21:00h, 2 oct-27 nov 2018

### ¿Cómo es el programa Mindfulness en la Educación?

Es un entrenamiento de 8 semanas, basado en MBSR, para padres y/o educadores de niños de 4 a 16 años. Trabajaremos entre otras cosas con ejercicios de los libros “Tranquilos y atentos como una rana” y “Respirad, mindfulness para padres con hijos adolescentes” de Eline Snel.

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 los hijos.

Es un programa altamente experiencial en el que se aprenden prácticas formales y informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente tipo yoga y dinámicas en grupo.

### ¿Para quién?

Este curso se dirige a las madres, padres y cuidadores, pero también a profesionales de la educación como por ejemplo profesores, terapeutas, profesionales de la salud infantil, especialistas en educación especial, psicólogos y psiquiatras. No se requiere experiencia previa

### ¿Qué puedo aprender en este entrenamiento?

Aprender a reconocer, aceptar y regular las emociones  
Conectar con tus necesidades y las de tus hijos/alumnos  
Ser consciente como quieres educar a tus hijos/alumnos  
Crear una relación sana con tus hijos/alumnos

### Sobre los instructores

Sloyu cuenta con dos profesores formados y certificados en MEE del método Eline Snel: Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg. Ambos son además formadores de instructores del método Eline Snel en España.

### FECHAS Y HORARIO

Martes 18:30-21:00h  
2, 9, 16, 23 y 30 de oct  
13, 20 y 27 de nov  
Dom 18 nov 10:00-18:00h

### LUGAR

Aula Gestalt Psicorporal  
C/Porteferrissa 18, bajos  
interior en Barcelona

### COSTES

410€  
369€, pago antes 20 julio

### INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas  
entrevista personal  
libro de trabajo  
libro de Eline Snel  
meditaciones guiadas  
día de silencio (18 nov)

### ¿PARA QUÉ VENIR?

Regular emociones  
Conocerse mejor  
Ser amable contigo mismo  
Relación hijos/alumnos  
Como ser el ejemplo

### CONTACTO SLOYU

Elisenda Pallàs y  
Joost Scharrenberg  
Email: [info@sloyu.com](mailto:info@sloyu.com)



### INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/mee>