

Programa de Mindfulness para niños de 8-11 años Barcelona, sábados de 10:00-11:00h, 6 octubre - 1 diciembre de 2018

¿Cómo es el programa de Mindfulness para niños?

Usamos el método Eline Snel que es un entrenamiento de mindfulness para niños y jóvenes que está basado en el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Las madres y padres pueden acompañar a sus hijos en este programa con la ayuda del libro “Tranquilos y Atentos como una Rana” escrito por Eline Snel.

La duración del entrenamiento es de 8 sesiones; una clase de 45 minutos o una hora por semana. Se tratan temas como la concentración, la atención para tu cuerpo, la paciencia, la confianza, los sentimientos, aprender a convivir con los pensamientos, la amabilidad y la felicidad.

Es un programa altamente experiencial. Se comparten las experiencias y avances en el grupo y se enseñan técnicas de atención que los alumnos practican también en casa. El programa invita a la familia acompañar a los niños en el entrenamiento. Se facilitan los contenidos y guías de ejercicios del programa a la familia y se las apoya en las dudas que puedan surgir en el transcurso del curso.

Posibles beneficios del entrenamiento

- Mejorar la atención y la capacidad de concentración
- Favorece la capacidad de relajarse y dormir bien
- Hacerse responsable de sus conductas y decisiones
- Facilitar la gestión y comunicación de las emociones
- Mejora la amabilidad hacia uno mismo y los demás
- Rebaja el nivel de ansiedad y estrés
- Aumenta la confianza en uno mismo

Sobre los instructores

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



FECHAS Y HORARIO

Sábados de 10:00-11:00h
6, 13, 20 y 27 de oct
10, 17 y 24 de nov
1 de diciembre

LUGAR

La Nau Espacial
C/Montseny 43 Barcelona
Barrio de Gracia

COSTES

250€
Pago antes 30 julio: 225€

INCLUYE

entrevista personal
comunicación padres
cuaderno de trabajo
materiales para el curso
máximo plazas: 10 niños
NO incluye: libro Eline Snel

CONTACTO SLOYU

Elisenda Pallàs y
Joost Scharrenberg
Email: info@sloyu.com



INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/jovenes>