

Taller “Introduciendo mindfulness en el aula”

Público: personal docente / duración: 4 horas / ¡venimos a tu escuela!



¡VENIMOS A TU ESCUELA!

Horario a convenir con la escuela. Mayo, junio, julio o septiembre de 2018.
Precio especial.

¿Como es el taller?

Los participantes experimentarán ejercicios de diferentes temas que se proponen a los nin@s: prácticas de mindfulness (sentados y en movimiento), dinámicas de grupo/individuales, diálogos sobre la experiencia vivida y anotación de los ejercicios propuestos para impartir en el aula. El taller se basará en el modelo **MBSR** y en el **Método Eline Snel**© de mindfulness para nin@s y jóvenes.

Propuesta de contenidos

Qué es mindfulness: bases y actitudes de la atención plena. Mindfulness en acción (pensamientos, emociones y consciencia corporal).

Objetivos

- Experimentar mindfulness
- Conectar con la práctica personal; la importancia del modelaje
- Experimentar recursos para compartir mindfulness en el aula

Sobre los instructores

Imparten: Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg.

Instructores certificados de mindfulness de adultos, jóvenes y niños y especializados en el mindfulness en la educación. Son formadores de instructores de mindfulness infanto-juvenil en el Método Eline Snel y organizadores de la Jornada de Mindfulness y Educación de Barcelona (Som Mindfulness).

Aquesta formació existeix en mòduls més extensos, fins a 20 hores lectives. Creem programes a mida de la teva escola i de les necessitats de l'equip docent.

FECHAS Y HORARIO

13 de mayo, 7 de julio, 8 de septiembre de 09:30-13:30

LUGAR

La Nau Espacial, Calle Montseny 43 (Gràcia)

PRECIO

45€ por persona
Max 20 personas por grupo

INCLUYE

1 sesión de 4 horas
certificado de asistencia

¿PARA QUÉ VENIR?

Introducción mindfulness
Experimentarlo
Conocerse mejor
Regular emociones
Como ser el ejemplo
Relacionarse alumnos

CONTACTO SLOYU

Elisenda Pallàs y
Joost Scharrenberg



Teléfono: 650-474906

Email: info@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/aula>