

Curso MEE, Mindfulness en la Educación Barcelona

Creado por Eline Snel para madres, padres y educadores

Barcelona, 8x sábado de 10:00-12:30h, 27 abr - 15 jun de 2019

¿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. No se requiere experiencia previa

¿Qué puedo aprender en este entrenamiento?

Aprender a reconocer, aceptar y regular tus emociones y las de tus hijos. Conectar con tus necesidades y las de tus hijos al estar presente en cada momento. Ser consciente como quieres educar a tus hijos y crear una relación sana con ellos. Respetarte a tí mismo y aceptar tu hijo tal como es. Aprender a responder con amabilidad.

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es confundador de Sloyu, padre de tres hijos, instructor certificado en MBSR y en el método Eline Snel y formador de instructores de mindfulness para el método de Eline Snel.

FECHAS Y HORARIO

Sábado 10:00-12:30h
27 de abril
4, 11, 18 y 25 de mayo
1, 8 y 15 de junio
Dom 2 jun 10:00-18:00h

LUGAR

Barcelona centro

COSTES

410€
369€, pago antes 1 marzo

INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas
libro de trabajo
libro de Eline Snel
meditaciones guiadas
día de silencio (2 jun)

¿PARA QUÉ VENIR?

Gestionar el estrés
Regular las emociones
Conocer mejor
Confiar en uno mismo
Ser amable contigo mismo
Consciencia corporal
Como ser el ejemplo
Relación con tus hijos
Educar con mindfulness

CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg
Email: info@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/mee>