



Mindfulness en la Educación (MEE)

**Programa para madres y padres, educar desde la calma y confianza
Barcelona, ocho lunes de 18:30-21:00h, entre el 30 sep - 25 nov de 2019**

Nunca nadie nos ha preparado o formado para ser madre o padre, para ser un buen educador de nuestros hijos. Educar no es una tarea simple y se nos presentarán muchas situaciones realmente difíciles para las que no tenemos respuesta...

¿Cómo reconocer, aceptar y regular tus propias emociones y las de tus hijos en los momentos difíciles en la familia? ¿Cómo crear una relación sana con ellos basada en respeto y en una comunicación fluida? ¿Cómo respetarte a ti misma, cuidarte y no ponerte siempre en el último lugar? ¿Cómo aprender a aceptar a tu hijo tal como es y ayudarlo a ser feliz? ¿Cómo seguir siendo amable contigo mismo y con tus hijos en momentos complicados y situaciones inesperadas?

La práctica de mindfulness nos permite estar presente en cada momento y conectar con nuestras necesidades, las propias y las de nuestros hijos, desde la calma y la confianza.

¿Cómo es el programa Mindfulness en la Educación?

En el programa puedes conocer ejercicios prácticos de atención para padres y niños y experimentar sus efectos y beneficios en tu vida diaria, incorporando herramientas y técnicas útiles en tu trabajo como educador, tu vida privada y en las relaciones con tus hijos. Es un programa altamente vivencial en el que se indaga sobre nuestras experiencias como educadores, se hacen dinámicas en grupo y se aprenden y realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditaciones y ejercicios de movimiento consciente tipo yoga.

Trabajaremos con ejercicios de los libros “Tranquilos y atentos como una rana” (niños de 4-12 años) y “Respirad” (jóvenes 13-19 años) de Eline Snel.

¿Para quién?

Este curso se dirige a las madres, padres y cuidadores de niños entre 4 y 16 años y no se requiere experiencia previa.

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es confundador de Sloyu, padre de tres hijos, profesor de yoga, 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

Lunes 18:30-21:00h
30 septiembre
7, 14, 21 y 28 de octubre
11, 18 y 25 de noviembre
Dom 24 nov 10:00-18:00h

LUGAR

C/Portaferrissa, 18 bajos
int., centro Barcelona

COSTES

390€

INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas
libro de trabajo
libro de Eline Snel
meditaciones guiadas
día de silencio (24 nov)

¿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>