

## Mindfulness en el aula, curso online en directo

### Dos sábados de 4 horas: 21 y 28 de noviembre, precio: 95 euros

#### Como acompañar a los niños en su práctica de mindfulness

El mindfulness y el movimiento consciente (tipo yoga) se está extendiendo rápidamente en todo el mundo, también en el ámbito de la educación. Muchos educadores, docentes y psicólogos desean introducir mindfulness en sus clases o en su práctica, a menudo familiarizándose con contenidos mediante libros de referencia... Al iniciar la práctica muchas veces surgen preguntas y dudas, sobre los ejercicios o tus propias habilidades, puesto que el mindfulness trata de algo más que de esos contenidos.

#### Contenidos de la formación

Esta formación introductoria pretende ayudarte a poner en práctica y profundizar en los conocimientos que necesitas como educador para comenzar a cultivar el entrenamiento de la atención con niños y jóvenes de edades entre 3-14 años... y también en ti mism@. Trabajaremos las habilidades que necesitas como instructor(a) y practicaremos con ejercicios de atención, cuentos, movimientos y juegos para niños de diferentes edades.

#### ¿Para quién?

Educadores, docentes y psicólogos que quieren trabajar el mindfulness en sus clases o en su práctica. No se precisa conocimientos previos. La formación no certifica para ejercer como instructor de mindfulness, es una formación introductoria. Se entregará un certificado de asistencia.

#### Requisitos tecnológicos

PC equipado con altavoz, micrófono y cámara de video. Conexión de Internet de alta velocidad. Comprobar que cumple con los requisitos de Zoom (llamada de prueba). No es recomendable usar dispositivos móviles (ni tablet, ni móvil).

#### Sobre los instructores

Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg están certificados en varios protocolos de mindfulness (MBSR, MBCT y Método Eline Snel) y Joost es profesor de kundalini yoga; durante 5 años han sido formadores de instructores, supervisores y miembros del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching del Método Eline Snel (mindfulness para niños y adolescentes).

#### FECHAS Y HORARIO

21 y 28 de noviembre 2020  
Tarde: 16:00-20:00h  
Hora España (CET)

#### LUGAR

Online presencial  
Zoom video conferencia  
Desde cualquier país

#### IMPORTE

95 €

#### ¿PARA QUÉ VENIR?

Experimentar mindfulness  
Explorar tu motivación  
Desarrollar habilidades  
Aprender a modelar  
Incorporar herramientas  
Practicar con:

- Juegos atención
- Movimiento yoga
- Meditaciones
- Uso de cuentos

Base teórica mindfulness

#### CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg  
Email: [joost@sloyu.com](mailto:joost@sloyu.com)

#### INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/aula>

