

Mindfulness en la educación infantil, curso online

Para educadores de niños de 1-6 años, 3 sesiones de 2 horas

¿Se puede enseñar el mindfulness a niños de 1-6 años?

Es de gran ayuda empezar a practicar el mindfulness a la edad de 1-6 años para que aprenden desde muy pequeños a mantener una conexión cercana con su cuerpo, sus emociones, con sus pensamientos y con la amabilidad. Se trabaja la atención mediante la respiración y la introducción de pausas, masajes y ejercicios de consciencia corporal, trabajar con los sentidos, actividades relacionadas con las emociones, ejercicios que trabajan el autocuidado, las relaciones sociales y la amabilidad y la gratitud entre otras cosas.

Contenidos

Es un curso en el que se explican las bases de mindfulness centrándonos en la respiración y las cuatro áreas que se trabajan: cuerpo, emociones, pensamientos y amabilidad. Mediante ejercicios y dinámicas se experimentan y aprenden ejercicios de atención y relajación, meditaciones y ejercicios de movimiento consciente que sirven para el uso propio. Al integrar estas herramientas podemos empezar a modelar el mindfulness en nuestro entorno. Se dan numerosos ejemplos sobre como podemos empezar a trabajar el mindfulness con niños entre 1 y 6 años y sobre como se puede adaptar la práctica de mindfulness a cada edad.

¿Para quién?

Educadores, docentes y psicólogos que quieren trabajar el mindfulness en sus clases o en su práctica con niños desde las 16 semanas y las 6 años. No se precisa conocimientos previos.

Modalidad online presencial (en directo)

Programa impartido por un instructor en vivo mediante videoconferencia, con interacción persona a persona. Necesitarás un PC equipado con altavoz, micrófono y cámara de video. Conexión de Internet de alta velocidad.

Sobre los instructores

Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg están certificados en varios protocolos de mindfulness, tanto para adultos como para niños y adolescentes 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

10, 17 y 24 de marzo de 2021
Miércoles de 18:00-20:00h
Hora de España, revisa el horario para otra zona horario en www.time.is

LUGAR

Online presencial
Zoom video conferencia
Desde cualquier país

IMPORTE

60€

¿PARA QUÉ VENIR?

Experimentar mindfulness
Base teórica mindfulness
Aprender a modelar
Incorporar herramientas
Practicar con:

- Juegos atención
- Movimientos
- Dinámicas
- Meditaciones

CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg
Email: joost@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/infantil>

