La Atención Funciona - Curso de Mindfulness para niños o adolescentes

Regala a tus hijos calidad de vida , salud equilibrio y bienestar! Es un programa puramente experiencial de entrenamiento de la atención y mindfulness enfocado a las necesidades de los más pequeños y adolescentes. Tus hijos aprenderán como pueden influir en su propia mente y emociones para estar más tranquilos , ser más conscientes y manejar mejor sus momentos de estrés.

Calificación: Sin calificación
Precio

Haga una pregunta sobre este producto

Descripción

MÁS INFORMACIÓN

Los beneficios de Mindfulness son ampliamente aplicables al mundo de los jóvenes. Pudiendo empezar a partir de los 5/6 años.

Desde mi experiencia como instructora del método “La Atención Funciona” de Eline Snel, con la cual estoy formada, acompaño a niños y jóvenes en el entrenamiento de la atención plena, para aprender a estabilizar y enfocar su atención para alcanzar una mente más tranquila y un mayor bienestar.

Con Mindfulness tus hijos mejoraran su rendimiento escolar y gestión emocional.

Mejoraran su atención y concentración, su autoestima y relaciones personales así como su empatía , respeto y compasión hacia si mismos y hacia los demás.

Aprenderán a conocer el maravilloso mundo de las emociones y cómo gestionarlas de manera efectiva.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todos aquellos niños , jóvenes y adolescentes que deseen mejorar su atención, concentración y gestión emocional para conseguir una mayor autoestima y rendimiento escolar.

OBJETIVOS

- Aprender a vivir el presente. Aquí y ahora.
- Reducir los estados de estrés y ansiedad.
- Aumentar la consciencia corporal.

- Aumentar la capacidad de atención y concentración.
- Aprender a responder conscientemente en lugar de reaccionar en automático.
- Mejorar la gestión emocional y cognitiva.
- Reducir la reactividad emocional.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Salir de estados mentales rumiativos.
- Desarrollar empatía y compasión.
- Conocerse mejor.
- Vivir con mayor calma y claridad mental.

CONTENIDO

En el programa de 8 semanas veremos los siguientes temas:

- Observación y concentración.
- Conexión y escucha corporal.
- Movimientos conscientes.
- El significado de los sentidos.
- Gestión emocional.
- Gestión cognitiva.
- Comunicación consciente.
- Amabilidad y compasión.
- El secreto de la felicidad.

METODOLOGÍA

- Básicamente experiencial.
- 8 sesiones semanales presenciales de 1h de duración.
- Grupos reducidos para una mayor atención personalizada.
- Aprendizaje común desde el compartir avances y dificultades.
- Entrega semanal de material de audio para la práctica.
- Acompañamiento telefónico /mail durante y después del programa.

LUGAR

Camino de la Huerta, 181. 28050 Madrid.

Existe la posibilidad de realizar el curso de manera individual o en grupos personalizados.

Para **más información**, puedes contactar conmigo por mail paz@pazortiz.com o suscribirte a mi newsletter.

Comentarios

Aún no hay comentarios para este producto.