

Taller “Introduint Mindfulness a l’Aula”

Destinatari: personal docent / duració: 4 hores / venim a la teva escola!



VENIM A TEVA ESCOLA!

Horari a convenir amb l'escola. Maig, juny, juliol o setembre de 2018.
Preu especial.

Com és el taller?

Els participants experimentaran els exercicis dels diferents àmbits que es proposen als nen@s: pràctiques de mindfulness (asseguts i en moviment), dinàmiques de grup/individuals, diàlegs sobre l'experiència viscuda i anotació dels exercicis proposats per a impartir a l'aula. El taller es basarà en el model MBSR y en el Mètode Eline Snel© de mindfulness per a nen@s i joves.

Proposta de continguts

Què és mindfulness: bases i actituds de l'atenció plena
Mindfulness en acció (pensaments, emocions, cos)

Objectius

- Experimentar mindfulness
- Connectar amb la pràctica personal; la importància del modelatge
- Experimentar recursos per a compartir mindfulness a l'aula

Sobre els instructors

Imparteixen: Elisenda Pallàs i Joost Scharrenberg.

Instructors certificats de mindfulness d'adults, joves i nens y especialitzats en el mindfulness a l'educació. Son formadors d'instructors de mindfulness infanto-juvenil en el Mètode Eline Snel i organitzadors de la Jornada de Mindfulness i Educació de Barcelona (Som Mindfulness).

Aquesta formació existeix en mòduls més extensos, fins a 20 hores lectives. Creem programes a mida de la teva escola i de les necessitats de l'equip docent.

DATES I HORARI

13 maig, 7 juliol, 8 setembre
de 09:30-13:30 hores

LLOC D'IMPARTICIÓ

La Nau Espacial, Carrer Montseny 43 (Barri Gràcia)

PREU

45€ per persona
Màx 20 persones per grup

INCLOU

1 sessió de 4 hores
certificat d'assistència

PER A QUÈ VENIR?

Introducció mindfulness
Experimentar-ho
Conèixer-se millor
Regular emocions
Com ser l'exemple
Relacionar-se alumnes

CONTACTE SLOYU

Elisenda Pallàs i
Joost Scharrenberg



Telèfon: 650-474906

Email: info@sloyu.com

INSCRIPCIONS ONLINE

<http://sommindfulness.com>