

## 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. Setembre, octubre, novembre y principi de 2019. 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 es 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).

### LLOC D'IMPARTICIÓ

A la teva pròpia escola o en una altra ubicació.

### PREU

Preu especial a convenir.  
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](mailto:info@sloyu.com)

### INSCRIPCIONS ONLINE

<http://sommindfulness.com>

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.