

## Taller “Introduciendo mindfulness en el aula”

**Público: personal docente / duración: 4 horas / ¡venimos a tu escuela!**



### ¿Como es el taller?

Los participantes experimentarán ejercicios de diferentes temas que se proponen a los nin@s: prácticas de mindfulness (sentados y en movimiento), dinámicas de grupo/individuales, diálogos sobre la experiencia vivida y anotación de los ejercicios propuestos para impartir en el aula. El taller se basará en el modelo **MBSR** y en el **Método Eline Snel**© de mindfulness para nin@s y jóvenes.

### Propuesta de contenidos

Qué es mindfulness: bases y actitudes de la atención plena. Mindfulness en acción (pensamientos, emociones y cuerpo).

### Objetivos

- Experimentar mindfulness
- Conectar con la práctica personal; la importancia del modelaje
- Experimentar recursos para compartir mindfulness en el aula

### Sobre los instructores

Imparten: Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg.

Instructores certificados de mindfulness de adultos, jóvenes y niños y especializados en el mindfulness en la educación. Son formadores de instructores de mindfulness infanto-juvenil en el Método Eline Snel y organizadores de la Jornada de Mindfulness y Educación de Barcelona (Som Mindfulness).

Existen módulos más extensos de esta formación, hasta 20 horas lectivas. Creamos programas a medida para tu escuela según las necesidades del equipo docente.

### ¡VENIMOS A TU ESCUELA!

Horario a convenir con la escuela. Septiembre, octubre, noviembre o en el principio del 2019. Precio especial.

### LUGAR

En la propia escuela o en otra ubicación a definir.

### PRECIO

Precio especial.  
Max 20 personas por grupo

### INCLUYE

1 sesión de 4 horas  
certificado de asistencia

### ¿PARA QUÉ VENIR?

Introducción mindfulness  
Experimentarlo  
Conocerse mejor  
Regular emociones  
Como ser el ejemplo  
Relacionarse alumnos

### MÁS INFORMACIÓN

Elisenda Pallàs y  
Joost Scharrenberg



Teléfono: 93-6892508  
[info@aulacorazon.com](mailto:info@aulacorazon.com)