



Mindfulness en família

El Mindfulness és una filosofia de vida que ens ensenya a com fer menys i sent més conscients ens pot ajudar a viure millor en aquest món estressat.

Es tracta d'una qualitat humana bàsica: la capacitat d'estar presents amb la nostra experiència immediata amb una actitud de curiositat, obertura i acceptació.

La pràctica de Mindfulness amb els nens pot propiciar aquest moment de "pausa mental" per a poder deixar de fer i pensar, simplement: SER.

Taller impartit per Aida Canals

Objectius

- Compartir una activitat amb el teu fill/a diferent.
- Treballar l'atenció i la concentració.
- Aprendre a respirar conscientment.
- Millorar la paciència, l'empatia i la comprensió dels altres.
- Desenvolupar la compassió i amabilitat cap a un mateix i els altres.
- Augmentar la introspecció, veure més clarament què succeeix en el nostre interior, en el seu exterior, en els demés i en l'entorn.
- Ajudar a regular les emocions, a trobar la tranquil·litat i l'equilibri quan s'està enfadat, molest... i a sentir-se més segur.
 - Millorar la gestió emocional.
 - Millorar la interacció social.

Dinàmica del taller

La proposta és oferir als nens i nenes tècniques molt sencilles de Mindfulness que els ajudin a desenvolupar aquesta habilitat d'atenció i/o consciència plena.

Té una part totalment dirigida als nens (encara que els pares estan presents), i una segona part en la que els grans poden preguntar dubtes sobre la pràctica, compartir experiències de com s'està aplicant a casa, etc.

Curs 2016-2017



Temporalització

Cada sessió constarà de:

- 5 minuts de pràctica de respiració amb l'objectiu d'aprendre a respirar correctament i conscientment.
- 25 minuts de pràctica de Mindfulness.
- 10 minuts de possessada en comú per a compartir amb la resta l'experiència.
- 5 minuts de relaxació, per marxar calmats i tranquils.

La duració de cada sessió és de 45 minuts un cop per setmana: els divendres del mes de gener 16, 23, 30 i el 6 de febrer de 17:30 a 18:30h a Kinder Volpelleres.

Continguts

- Mindfulness de la respiració
- Mindfulness de la consciència corporal
- Mindfulness dels pensaments
- Mindfulness de les emocions

Material

Cal que porteu roba còmoda, mitjons i ganes de disfrutar del moment.

Preu:

45€ tota la família amb un nen o 55€ amb dos o més nens
15€ una sessió amb un nen o 20€ amb dos o més nens

Inscripcions:

Places limitades. Per tal de fer la inscripció envia un mail a **kindersantcugat@gmail.com**, per Facebook "kindersantcugat" o truca al 626224783. Us hi esperem!