

TALLER "MINDFULNESS PARA NIÑOS"

HAZLE A TU HIJO EL MEJOR REGALO:

Que aprenda a trabajar su **ATENCIÓN**
y ello le lleve a una vida **PLENA**

DESDE 4 AÑOS



PLAZAS LIMITADAS

APORTACIÓN
12 € por sesión
(hermanos 10 €)

"Es sencillo ser feliz, lo difícil es ser sencillo"

Fechas: **SÁBADOS 19 de ENERO, 16 de FEBRERO y 16 de MARZO.**

Horario: De 12.00 a 13.10 h.

Lugar: Yoga Devi, C/ Fuente el Sol nº 65. Valladolid. 47009

Llevad ropa cómoda y calzado fácil de quitar (los niños permanecerán descalzos durante la actividad)

IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

Información e inscripciones: atentosyfelices@gmail.com

¿Qué es Mindfulness?

Aprender a enfocar la atención, de forma deliberada y compasiva, a través de propuestas lúdicas, vivenciales e interactivas.

Objetivos de los talleres:

Aumentar la conciencia corporal.

Mejorar la gestión emocional y la interacción social.

Incrementar las habilidades cognitivas, la serenidad y el bienestar.

Programación de actividades:

Prácticas Mindfulness de atención al entorno, al cuerpo, a las emociones, a la respiración, a los pensamientos y su posterior aplicación en la vida cotidiana.

¿Qué ofrecemos?

Taller Mindfulness para niños y niñas desde 4 años en sesiones mensuales de 1 hora de duración para fomentar Mindfulness e Inteligencia Emocional.

Imparte: **Silvia Sanz**

- Licenciada en Psicopedagogía
- Experto Universitario en Desarrollo Personal, Educación Consciente y Mindfulness
- Especialista en Mindfulness para regular emociones
- Especialista en Educación Especial (+ de 15 años de experiencia)