



## Educar en el ahora (MCP), enero-marzo `23

### Programa de mindfulness y compasión para madres y padres

#### ¿Cómo es el programa *Educar en el Ahora*?

Se trata de un programa certificado de atención plena y autocompasión diseñado específicamente para madres y padres con el objetivo de mejorar la gestión del estrés en la vida familiar, cuidarse de manera más consciente y llevar la atención y consciencia a la educación de los hijos.

El programa MCP® (Mindful Compassionate Parenting), desarrollado por el psiquiatra infanto-juvenil y terapeuta familiar Jörg Mangold, cuenta con el apoyo de la Unión Europea.

#### El entrenamiento te ayuda a:

1. Aumentar la atención plena en la relación con los hijos
2. Ser más comprensivo con tus hijos y tu pareja
3. Introducir aceptación y compasión en la vida familiar
4. Desarrollar un vínculo más fuerte con tus hijos
5. Aprender a confiar en tu propio corazón
6. Afrontar mejor las situaciones estresantes
7. Cultivar la felicidad y estar en contacto con tu corazón
8. Reducir los problemas emocionales y conductuales en la familia

#### ¿Para quién? Requisitos para participar.

La formación está dirigida a madres y padres que quieren conocer y experimentar el mindfulness y que quieren llevar los aprendizajes a su vida familiar y la educación. No se necesita experiencia previa en mindfulness o yoga.

Los participantes se comprometen con la práctica regular durante las 10 semanas del curso para así poder sacar mejor provecho de la formación. Se realizará una entrevista de acceso a todos los participantes. Las personas que hayan asistido a un mínimo de 8 sesiones recibirán un certificado de participación al final del curso.

#### Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es padre de tres hijos, lifecoach, instructor certificado de mindfulness para niños y adultos y profesor de yoga. Tiene una amplia experiencia en entornos educativos y es coautor del libro “**El juego del ahora**”, un libro y juego de cartas de yoga, mindfulness e inteligencia emocional para niños y adolescentes.

#### FECHAS Y HORARIO

10 clases de 2 horas cada una  
Viernes, horario: 19:00-21:00h  
Fechas: 27 enero, 3, 10, 17 y 24 de febrero, 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo de 2023.

#### LUGAR

Centro de yoga Mahila  
Sant Vicenç dels Horts

#### IMPORTE

250,00€, parejas 400,00€

#### INCLUYE

Entrevista de acceso  
10 clases de 2 horas  
Meditaciones y registros  
Instrucciones práctica casa  
Manual de trabajo  
Certificado oficial

#### ¿PARA QUÉ VENIR?

Experimentar mindfulness  
Autoconocimiento  
Conocer técnicas meditación  
Reducir estrés y ansiedad  
Gestionar las emociones  
Autocuidado, cuidar los demás  
Mejorar atención en el día a día  
Educar con atención

#### CONTACTO ACADEMIA

Joost Scharrenberg  
[joost@juegodelahora.com](mailto:joost@juegodelahora.com)

#### INSCRIPCIONES ONLINE

[juegodelahora.com/academia](http://juegodelahora.com/academia)

