



“El juego del ahora”, iniciación al mindfulness adultos Cómo integrar el mindfulness en tu día a día, 4 sesiones de 2h feb/mar'23

Cómo integrar mindfulness en tu día a día

El curso tiene como objetivo aprender a conocerse y a cuidarse mejor, a partir de la observación y la toma de consciencia de la experiencia del ahora. Practicamos con las bases del mindfulness, centrándonos en la respiración y sus distintas áreas: cuerpo, emociones, pensamientos, conexión y amabilidad.

¿Cómo se incorpora la práctica en el día a día? Mediante el trabajo personal y grupal experimentaremos ejercicios de atención y relajación, meditaciones y ejercicios de movimiento consciente, dinámicas y juegos. Exploraremos, con la ayuda de las cartas de «El juego del ahora», como integrar y modelar el mindfulness en nuestro entorno y en la propia práctica.

¿Para quién? Requisitos para participar...

La formación está dirigida a madres, padres, docentes, psicólogos y terapeutas, y otros adultos que convivan o trabajen con niños, adolescentes y jóvenes. No es necesaria experiencia previa con mindfulness o yoga.

Los únicos requisitos para participar en el curso son tener interés en integrar mindfulness en la educación y la vida familiar y comprometerse a reservar un tiempo para la práctica diaria de los ejercicios propuestos en cada sesión (meditaciones formales e informales, jugar con las cartas del juego...), para poder sacar mejor provecho de la formación durante las 4 semanas del curso.

Se realizará una entrevista de acceso. Se recomienda adquirir el libro-juego “El juego del ahora” para practicar con las cartas e integrar los aprendizajes en el día a día.

Sobre los instructores

Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg son coaches e instructores certificados de mindfulness para niños y adultos. Joost es también profesor de yoga.

Son coautores del libro “El juego del ahora”, que está basado en la amplia experiencia de los autores en entornos educativos.

FECHAS Y HORARIO

4 clases de 2 horas cada una
Martes, horario: 18:30-20:30
Fechas: 21 y 28 de febrero, 7 y 14 de marzo de 2023

LUGAR

Online presencial ZOOM
Grabamos las sesiones por si faltas en una sesión.

IMPORTE

85,00€

INCLUYE

Entrevista de acceso
4 clases de 2 horas
Instrucciones práctica casa
Grupos reducidos (6-12 p)

¿PARA QUÉ VENIR?

Experimentar mindfulness
Desarrollar autoconocimiento
Conocer técnicas meditación
Reducir estrés y ansiedad
Saber gestionar las emociones
Autocuidado, cuidar los demás
Mejorar atención en el día a día
Saber educar con atención

CONTACTO ACADEMIA

Elisenda Pallàs
elisenda@juegodelahora.com

INSCRIPCIONES ONLINE

www.juegodelahora.com

