

Mindfulness

GRUPO I: 5-6 AÑOS
GRUPO II: 7-9 AÑOS
GRUPO III: 10-12 AÑOS

50/60 Min
1 Día/Sem

¿SABÍAS QUE....

Estos ejercicios ayudan a la concentración y al control de las emociones?

Objetivo:

La práctica de Mindfulness o Atención Plena ayudará a vuestros peques a trabajar y entrenar su capacidad para concentrarse y prestar atención tanto en clase como en casa. Desarrollará un buen equilibrio emocional y una autoestima saludable, aprendiendo a calmarse y a reducir las respuestas impulsivas.

Metodología

- 50-60 minutos, 1 día a la semana.
- Juegos y ejercicios específicos para el desarrollo de la atención y la capacidad de regulación de las emociones.
- Dinámicas que desarrolla la empatía y la autoestima.
- Promueve el crecimiento personal y la autoconfianza.

Desarrollo de la Actividad

- Estiramientos y calentamiento.
- Juegos que entrenan la atención.
- Utilizamos la atención a los sentidos y a la respiración.
- Música y juegos para aprender a calmarse y entender sus emociones.

Beneficios de Mindfulness

- Mejora la atención y concentración.
- Desarrolla habilidades sociales y la capacidad de resolución de conflictos.
- Mayor regulación emocional.
- Mayor sensación de bienestar y emociones positivas.
- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Aumento de la empatía.

Qué Conseguimos

- Desarrollo de la atención y mejora del rendimiento escolar.
- Reducción de las respuestas impulsivas y mejora del autocontrol.
- Fomenta la creatividad.
- Aprender a reconocer, aceptar y gestionar las emociones.

Qué valores positivos se potencian en esta actividad

Constancia, empatía, disciplina, autoconocimiento, respeto, puntualidad, generosidad, concentración, creatividad, sensibilidad, aceptación, participación e interés, compromiso.

Tarifas

	Mes	Trim	Matric
1 DÍA	37 €	94 €	25 €
2 DÍAS	66 €	168 €	

Horario

- Grupo I: (5-6 a.) Lunes 18:30
- Grupo II: (7-9 a.) Lunes 17:30
- Grupo III: Miércoles 19:30

Duración

DE: 02 /oct. 2017
A: 29 / jun. 2018

Fecha de la clase de prueba a determinar (septiembre).