

# Mindfulness

Trabajar y entrenar su capacidad para concentrarse y prestar atención tanto en clase como en casa.

## Horarios:

Grupo I: Mie 17:30h  
Grupo I: Lun 19:30h  
Adultos: Lun 19:30h

45-50 minutos por clase.  
1 día a la semana.

Juegos que entrenan la atención.  
Promueve el crecimiento personal y la autoconfianza.

## Que queremos conseguir...

Aprender a reconocer, aceptar y gestionar las emociones.

Desarrollo de la atención y mejora del rendimiento escolar.

Reducción del estrés y la ansiedad.  
Mejora la atención y concentración.

Inicio de la actividad

3 Octubre 2022

Hasta 30 Junio 2023

## Precio de la Actividad

Matrícula: 25€

Pago mensual: 39€

Pago trimestral: 99€

\*Precios para una hora a la semana