

Taller Burbujas de PAZ

Experimenta Mindfulness como un niño

Un día de práctica Mindfulness para adultos que quieren iniciarse de manera experiencial y lúdica, como lo haría un niño, o para personas que ya han realizado un curso MBSR o MBCT y quieren refrescar su práctica personal y/o integrar pautas para poder llevar mindfulness a niños y jóvenes.

Para que un futuro mejor sea posible, debemos proporcionar a los jóvenes una base ética y promover su **capacidad de prestar atención concentrada de forma voluntaria** como base para que el aprendizaje académico se realice con éxito.

La sociedad en la que vivimos nos bombardea con una **excesiva cantidad de estimulación, información y actividad**. Los niños/as y adolescentes son especialmente sensibles a esta sobrecarga de estímulos. Uno de los resultados más evidentes de esta sobrecarga es la dispersión mental, entendida como la dificultad para concentrarse, y la falta de reflexividad (disposición a pensar antes de actuar). Ambos factores suponen una amenaza para el equilibrio emocional y la capacidad de aprendizaje de niños y jóvenes

Además, desde hace años, sabemos que el **aprendizaje emocional y social** son fundamentales para que el niño pueda desarrollar habilidades tan esenciales como el **auto-conocimiento, la regulación emocional o la empatía** y pueda integrarse de forma armoniosa en un sociedad donde la colaboración y el trabajo en equipo son cada vez más esenciales.

Mindfulness es una práctica que permite mejorar la capacidad atencional y cultivar conciencia emocional y empatía. Numerosos estudios científicos avalan sus efectos tanto con adultos como con niños y jóvenes.

En el taller se presentarán también ejemplos de intervenciones basadas en Mindfulness que se están realizando con niños y jóvenes así como ejercicios prácticos que se pueden realizar en el entorno familiar o escolar para introducir la práctica de Mindfulness de forma amena y divertida.

Durante el taller se abordará la importancia de la práctica personal y de la intención como condiciones previas para poder llevarlo a los jóvenes así como ejercicios prácticos adaptados a las diferentes edades de los niños y jóvenes.

PRECIO del taller: 145€

El precio incluye un ejemplar del libro Burbujas de paz y un ejemplar de Cuentos de burbujas de paz (Ed. Nube de Tinta)
Para profesionales se aplicará un precio de 175 €

Las plazas son limitadas, el grupo está limitado a 14 personas, y se asignarán por orden de solicitud. La reserva de plaza precisa realizar un pago de reserva de plaza de 50€ que no será reembolsable en caso de desistimiento
Pago de la reserva mediante transferencia bancaria a la cuenta ES10 00494754 86 2810020265, a nombre de Sylvia Comas, indicando Burbujas de paz en el concepto.

Fecha límite de inscripción y pago de reserva : 15 de abril 2020

Fecha límite para el pago completo de la matrícula: 30 de abril 2020



Facilitará el programa: Sylvia Comas

Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts. Instructora acreditada de Mindfulness y compasión con el programa MBCL-Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness)
Co-fundadora del **Instituto EsMindfulness y fundadora de Mindfulness con Corazón**.

Autora del libro "Burbujas de Paz: pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños" (Ed. Nube de Tinta, 2016) y de "Los cuentos de Burbuja de Paz" (Ed. Nube de Tinta, 2018).

FECHA Y HORARIO

Sábado 16 de mayo 2020

De 10h a 18h30

LUGAR

Espai Creixambtraça, Alicante 32

INSCRIPCIONES

[cursos@mindfulnessconcorazon.com](mailto: cursos@mindfulnessconcorazon.com)

MAS INFORMACIÓN EN:

<https://www.mindfulnessconcorazon.com/burbujas-de-paz/>

Barcelona,
SÁBADO
16 de
mayo 2020