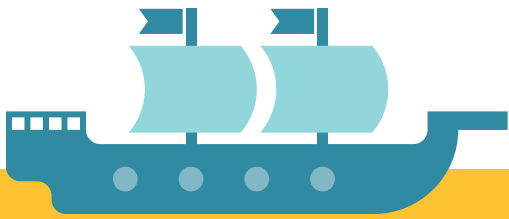


# CURSO DE MINDFULNESS EN FAMILIA



9 semanas (niños y  
niñas a partir de 7 años)

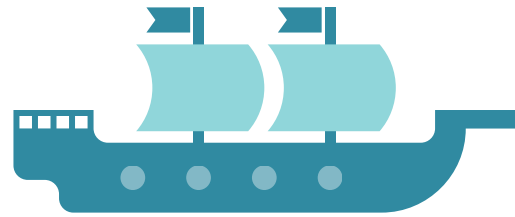
*Reducción del estrés en el entorno familiar*

Os ofrecemos un acercamiento al mindfulness a través del aprendizaje de técnicas muy sencillas. El objetivo del curso es desarrollar la habilidad de atención y conciencia plena que todos tenemos. La práctica regular te ayudará a interiorizar los ejercicios, y a adaptarlos a tu estilo de vida y a tu entorno. Los beneficios de esta práctica en la familia pueden verse en primera instancia en una reducción del estrés, y mayor capacidad de atención y concentración. También trabajaremos la empatía, y el manejo de las emociones.

# Metodología:

6 sesiones de 1 hora y media dirigidas únicamente a los padres y 4 sesiones de 1 hora dirigidas a toda la familia.

Material de apoyo:



- Audios para apoyar a las familias a seguir practicando durante la semana.
- “El reto de la semana” para apoyar en la práctica no formal tanto a padres como a hijos.
- Un resumen semanal de cada sesión con material adicional en forma de videos y artículos.

# Imparte:



Imma Juan

Licenciada en Ciencias de la Información.

Màster en neurocreatividad, innovación y sexto sentido por la Universitat de València.

Fundadora y directora de Intimind, una App para la práctica del Mindfulness .

Formada en la metodología Escuelas despiertas en la UAB (Universitat Autònoma de

Barcelona) y en MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) con Fernando Torrijos.

Instructora del método de yoga dinámico y de yoga para niños y familias con "Yoguitos"

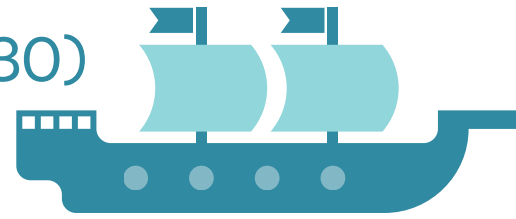
<https://es.linkedin.com/in/immajuancomunicamindfulness>

# PRÓXIMAS FECHAS: OCTUBRE- NOVIEMBRE 2016

9 sesiones en sábado

Mañanas (11:15 -12:15 /12:30-13:30)

Tardes (17:00 - 18:00)



## *Sesiones para padres y madres:*

01 octubre: Funcionamiento y enfoque del curso (muy importante).

08 octubre: Introducción al mindfulness y atención a la respiración.

15 octubre: Aprender a prestar atención. La conciencia sensorial

22 octubre: Una conciencia amable: pensamientos y sentimientos destructivos

29 octubre: Sintonizar con los demás: El desarrollo de la conexión padres e hijos.

05 noviembre: Humanidad compartida

## *Sesiones en familia:*

12, 19, 26, de noviembre y 3 de diciembre 2016

# PRECIO DEL CURSO COMPLETO (9 SESIONES):

*Plazas limitadas.*

Familia 2 personas: 160€ / curso (IVA incl)

Familia 3 personas: 210€ / curso (IVA incl)

Familia 4 personas: 230€ / curso (IVA incl)

Familia 5 personas: 250€ / curso (IVA incl)

Reserva: 90€ no reembolsables.

