

## Juego y mindfulness, descubrir y conocerse

### Curso online para madres, padres y educadores de niños (1-18 años)

#### Juegos y actividades lúdicas para niños de 1 – 18 años

Los juegos son una forma muy natural de acercar mindfulness a los niños desde la primera infancia, integrando así la atención plena en su día a día. Mientras se divierten aumentan la capacidad de concentración, aprenden a reconocer las señales de su cuerpo y a cuidarse y se les enseña a regular sus emociones. Aprenden a relacionarse diferentemente con los demás y a responder a cualquier situación inesperada con mayor tranquilidad y amabilidad. Los juegos y actividades se pueden adaptar a todas las edades, desde la primera infancia hasta la adolescencia.

#### ¿Para quién?

Es una formación para madres, padres, docentes, psicólogos y otros educadores que quieren acercar mindfulness a niños y adolescentes entre 1 y 18 años mediante juegos y actividades lúdicas. Se trata de una formación introductoria, no se precisan conocimientos previos.

#### Contenidos

Practicamos numerosos juegos y actividades de mindfulness relacionados con la respiración, los sentidos, los pensamientos, la conciencia corporal y los límites, las emociones y la conexión (con los demás). Se explica como podemos adaptar los juegos y actividades de mindfulness según la edad de los niños o jóvenes. Exploramos cual es el objetivo y la intención de cada juego o actividad. Finalmente comentamos como puedes prepararte tú como madre, padre o educador para poder acompañar a los niños y jóvenes en su práctica de mindfulness.

#### Modalidad online presencial (en directo)

Programa impartido por un instructor en vivo mediante videoconferencia, con interacción persona a persona.

#### Sobre los instructores

Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg están certificados en varios protocolos de mindfulness, tanto para adultos como para niños y adolescentes y Joost es profesor de kundalini yoga; durante 5 años han sido formadores de instructores, supervisores y miembros del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching. Han colaborado con varias organizaciones educativas formando equipos docentes y desarrollando materiales de mindfulness para niños y jóvenes.

#### FECHAS Y HORARIO

8, 15, 22 y 29 de mayo de 2021  
Sábado: 16:00-18:00h  
Hora local de España, revisa el horario para otra zona horario en [www.time.is](http://www.time.is)

#### LUGAR

Online presencial  
Zoom videoconferencia  
Desde cualquier país

#### IMPORTE

80€

#### ¿PARA QUÉ VENIR?

Experimentar mindfulness  
Practicar juegos atención  
Adaptar juegos según edad  
Conectar a través del juego  
¿Cómo preparar juegos?  
Conocer objetivo juegos

#### CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg  
Email: [joost@sloyu.com](mailto:joost@sloyu.com)

#### INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/juegos>

