

Mindfulness en Familias (MF), curso online en directo Conocerse mejor y reducir el estrés en la familia, 5 clases de 2h

Educar no es una tarea simple...

¿Cómo reconocer, aceptar y regular tus propias emociones y las de los niños a la vez? ¿Cómo crear una relación sana con los niños basada en respeto y en una comunicación fluida? ¿Cómo respetarte a ti misma, cuidarte y no ponerte siempre en el último lugar? ¿Cómo aprender a aceptar a los niños tal como son y ayudarles a ser feliz? ¿Cómo seguir siendo amable contigo mismo y con los niños en momentos complicados y situaciones inesperadas? ¿Cómo estar más presente en el día a día de la familia?

Sloyu Mindfulness ha desarrollado un programa para ayudarte con todas estas dudas... Es un curso enfocado en madres, padres y otros familiares de niños de todas las edades (niños de 1-18 años).

¿Cómo es el programa Mindfulness en Familias?

Se aprenden prácticas formales e informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente tipo yoga y dinámicas en grupo. Uno podrá experimentar los efectos y beneficios de mindfulness en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en su vida privada y en sus relaciones (en la familia). Se explican y practican en las clases ejercicios y prácticas de mindfulness que se pueden realizar con los hijos.

Temas tratados en las sesiones:

1. Introducción en mindfulness, la respiración
2. ¿Cómo reconocer, aceptar y regular las emociones?
3. Escuchar el cuerpo y reducir el estrés familiar
4. Aprender a cuidarse, educar con amabilidad y firmeza a la vez
5. Crear relaciones sanas y una conexión cercana en la familia

No se requiere experiencia previa

El único requisito para participar en el curso es tener interés en integrar mindfulness en la educación y la vida familiar.

Requisitos tecnológicos

PC equipado con altavoz, micrófono y cámara de video. Conexión de Internet de alta velocidad.

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es padre de tres hijos y fundador de Sloyu, instructor de kundalini yoga, instructor acreditado en MBSR e instructor en varios protocolos de mindfulness para niños y adolescentes. Trabaja desde hace 8 años el mindfulness con niños y familias. Durante 5 años ha sido formador de instructores de mindfulness para niños y adolescentes y supervisor y miembro del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching.

FECHAS Y HORARIO

5 sesiones de 2 horas, jueves 3, 10, 17 y 24 de junio y 1 de julio de 2021.
Horario: 19:00-21:00, hora de España.

Revisa el horario si vives en otra zona horario en www.time.is

LUGAR

Zoom video conferencia
Desde cualquier país

COSTES

105€

INCLUYE

Entrevista de acceso
5 sesiones de 2 horas
manual de entrenamiento
instrucciones práctica casa
audios meditaciones guiadas
grupos reducidos
certificado participación

¿PARA QUÉ VENIR?

Teoría sobre mindfulness
Experimentar mindfulness
Reducir estrés familiar
Regular tus propias emociones
Conocerte mejor
Ser amable contigo mismo
Aprender a escuchar tu cuerpo
Conexión cercana con tus hijos
Practicar mindfulness con hijos

CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg
Email: joost@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/familias>

