

## 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...

Existen muchas motivaciones para introducir el **mindfulness en la vida familiar**: estar más presente como madre o padre y crear una unión con tus hijos, mejorar la comunicación y cercanía en la familia, aprender a respetarte a ti misma, cuidarte y no ponerte siempre en el último lugar, aceptar a los niños tal como son y ayudarles a ser feliz, aprender a no reaccionar en las situaciones difíciles que aparecen en la vida familiar o cultivar la calma y paciencia en el entorno familiar.

Sloyu Mindfulness ha desarrollado un programa de **Mindful Parenting** que te permitirá experimentar el mindfulness en tu vida diaria y incorporar prácticas y hábitos de atención en tu vida personal y familiar. Es un curso enfocado en madres, padres y otros familiares de niños de todas las edades.

### ¿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. A la vez haremos dinámicas en grupo que te permiten reflexionar sobre tu vida familiar y sobre como funcionas. Se explican y practican en las clases ejercicios y prácticas de mindfulness que se pueden realizar en la familia.

### Temas tratados en las sesiones:

1. Introducción en mindfulness, la respiración
2. Los pensamientos, reducir el estrés familiar
3. ¿Cómo reconocer, aceptar y regular las emociones?
4. Escuchar el cuerpo y reconocer sus límites, cuidarse
5. El poder de la amabilidad, comunicación 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, miércoles 20 y 27 de octubre y 3, 10 y 17 de noviembre de 2021. Horario: 19:00 - 21:00, hora de España.

Revisa el horario si vives en otra zona horario en [www.time.is](http://www.time.is)

### LUGAR

Zoom video conferencia  
Desde cualquier país

### COSTES

105€

### INCLUYE

Entrevista de acceso  
5 sesiones de 2 horas  
Guía de trabajo  
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  
Conocerme 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](mailto:joost@sloyu.com)

### INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/familias>

