

## Educación en la Felicidad, taller para padres y educadores

*Ser feliz es una habilidad, se puede adquirir practicando*

### Lo que dice la neurociencia

Ser feliz es una habilidad, se puede adquirir practicando... es lo que dice Dr. Richard J. Davidson, profesor en la psicología y psiquiatría en la universidad de Wisconsin-Madison en EE.UU. Richard Davidson es neurocientífico y dedica su vida a la investigación de la mente sana.

### Como es el programa Educación en la Felicidad

Es un programa práctico y experiencial destinado a madres, padres y educadores en que se adquieren conocimientos y se desarrollan habilidades que podrás compartir con tus hijos y alumnos en la vida cotidiana. Se trabaja la atención, la regulación emocional, la autoestima y confianza, la generosidad y la resiliencia entre otras cosas. Se explican y practican en las clases ejercicios y prácticas de mindfulness que se pueden realizar con los niños de 1 a 19 años.

### Temas tratados en la formación

- ¿Qué es la felicidad? Introducción mindfulness.
- Cuidarse: mente, emociones, cuerpo y conductas.
- Situaciones difíciles: resiliencia, confianza y apertura.
- La felicidad ya está aquí. Celebrar, compartir y agradecer.
- Educando niños felices

### Lo que te llevas

- Guía de trabajo
- Audios de meditaciones guiadas
- Recursos y recomendaciones para la práctica en casa
- Certificación oficial de participación

### Sobre los instructores

Programa impartido por instructores experimentados con más de 8 años de trabajo acompañando niños y familias. Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg están certificados en varios protocolos de mindfulness para adultos y para niños y adolescentes; han sido formadores de instructores, supervisores y miembros del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching.

### FECHAS Y HORARIO

Fin de semana, 6 y 7 nov 2021  
Horario sábado 6 noviembre:  
10:00-14:00h y 15:30-17:30h  
Horario domingo 7 noviembre:  
10:00-14:00h

### LUGAR

Munay Psicología y Logopedia  
Paseo de Estrasburgo, 20  
01002 Vitoria-Gasteiz, España

### IMPORTE

160€

### ¿PARA QUÉ VENIR?

Base teórica mindfulness  
Experimentar mindfulness  
Como parar a la mente  
La regulación emocional  
Cuidarse y escuchar al cuerpo  
Ser amable y generoso  
Practicar ejercicios niños  
Adaptar ejercicios a cada edad  
El secreto de la felicidad  
Saber educar en la felicidad

### MÁS INFORMACIÓN

Email: [info@sloyu.com](mailto:info@sloyu.com)

### INSCRIPCIONES ONLINE

<https://sloyu.com/felicidad>

