



*Presentación Curso
Mindfulness para
niños y padres*

Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Mindfulness para niños y padres

OBJETIVOS GENERALES

Lograr que los niños desarrollen un estado de mayor paz y armonía en su día a día, a través de la conexión consigo mismos y sus emociones.

ACTIVIDADES

Diferenciadas entre sesiones para niños, para padres y conjuntas , realizándose diferentes ejercicios adaptados a cada grupo y destinados a tomar conciencia de sí mismos. Cada sesión terminará realizando una meditación-relajación.

ALUMNOS

Mínimo: 4 niños + padres.

Máximo: 8 niños + padres.

Edades óptimas de los niños entre 8/9 años y 11/12 años; si el grupo fuese amplio, podría dividirse en función de las edades.



Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Mindfulness para niños y padres

TALLERES PARA NIÑOS (un total de 9)

Nueve amigos en mi interior:

1. La atención
2. La respiración
3. La relajación
4. La visualización
5. La voz
6. Conciencia sensorial
7. La postura
8. La energía corporal
9. El movimiento

TALLERES PARA PADRES (un total de 4)

Mindfulness para padres:

1. Meditación del sonido y del silencio
2. Meditación del cuerpo
3. Meditación de la respiración
4. Meditación de las emociones





Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

Mindfulness para niños y padres

TALLER CONJUNTO para finalizar

En este taller realizaremos una serie de ejercicios de comunicación tranquila y con conciencia.

DURACIÓN

La duración temporal y el número de horas pueden ajustarse según necesidades del Centro o los participantes.

El tiempo dedicado a cada taller será de aproximadamente 1 hora y media.

EQUIPO Y MATERIAL NECESARIO

- Un equipo de música (se dispone de uno propio, pero quizás sean necesarios altavoces, dependiendo del tamaño del aula y la cantidad de participantes) por lo que sería necesario contar, al menos, con una toma de corriente
- Colchonetas
- Algunas fotocopias





Inés Terrada

TERAPEUTA EMOCIONAL

inesterrada@gmail.com

www.facebook.com/inesterrada

659 446 972