

TALLER DE ARTE Y MINDFULNESS

para niños y niñas de 8 a 11 años



PROYECTO
MINDFULNESS



TALLER DE ARTE Y MINDFULNESS

para niños y niñas de 8 a 11 años

Taller de plástica que incluye trabajo con diferentes medios como pintura, modelado en barro, y dibujo.

Apela a trabajar los diferentes principios del Mindfulness a través de la tarea de taller, como lo son el no juicio, la presencia en el aquí y ahora, conectarse con los sentidos y el cuerpo, el reconocimiento de las emociones y aprender a dirigir el foco de atención.

Se incorporan al taller ejercicios formales de Mindfulness para niños.

Es un taller anual y lúdico para desarrollar la creatividad y las cualidades de la atención plena en un modo distendido y sostenido.

BENEFICIOS DEL TALLER:

- mejorar auto regulación emocional
- aumentar la confianza en sí mismo y la capacidad de concentración
- reducir la ansiedad y el estrés
- brindar una nueva vía de comunicación
- trabajar sobre conflictos

HORARIO: DÍAS JUEVES DE 17:45 a 19hs.

LUGAR: Tomás de Tezanos 1271 esquina Rizal. Zona Puerto del Buceo.

COMIENZO: Jueves 14 de Marzo.

Tallerista FLORENCIA BRANDINO



Arte Terapeuta formada en Taller Malvín.

Artista plástica. Participación en exposiciones colectivas e individuales, murales e ilustraciones desde el año 2008.

Instructora de Mindfulness para niños y adolescentes formada con Eline Snel (Holanda) 2017. en Academy voor Mindful Teaching., programa "La Atención Funciona".

Tallerista de "Mindfulness y Arte" para adultos y niños en Proyecto Mindfulness desde 2016.

Egresada de la Facultad de Bellas Artes de UDELAR. 2017.

Egresada de la Escuela de Cine de Cinemateca, 2008.

Docente en Taller de Dibujo de Historietas para niños (2015 y 2016)

Retiro de Silencio de 5 días de Mindfulness y Atuo-compasió. Noviembre 2018, con Marta Alonso y Luis Gregoris,

Participante en Retiro-Taller de Pintura Intuitiva con Daniela Rubinovitz, Holanda 2013.

MSC_ Mindfulness and Self Compassion program. Cursado en 2017.

MBSR _Mindfulness based stress reduction program. Cursado en 2017.

Programa SAT II para Educadores de Claudio Naranjo, 10 días de retiro. Cursado en Argentina en 2014.

Practicante regular de Yoga y Meditación en Ananda Casa de Yoga y Meditación con Martín González desde el año 2011.

CONTACTO: 099 819 992 / arte@proyectomidnfulness.com