

Taller de Mindfulness  
basado en Arte Terapia  
para niñ@s de 7 a 10 años  
marzo - diciembre  
frecuencia semanal - jueves de 18 a 19hs



PROYECTO  
MINDFULNESS

## Taller de Mindfulness basado en Arte Terapia

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

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

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 y capacidad de concentración
- aumentar la confianza en sí mismo
- reducir la ansiedad y el estrés
- brindar la posibilidad de expresar conflictos cotidianos de una manera creativa

HORARIO: DÍAS JUEVES DE 18 a 19hs.

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

COMIENZO: Jueves 14 de Marzo.

COSTO: \$1800 por mes. (Marzo se paga solo \$1000).

Incluye todos los materiales.

Para reservar lugar confirmar asistencia vía Whatsapp: 099 819 992

o vía mail a: [arte@proyectomindfulness.com](mailto:arte@proyectomindfulness.com)



## Tallerista FLORENCIA BRANDINO



Arte Terapeuta formada en Taller Malvín.

Artista plástica egresada de la Facultad de Bellas Artes de UDELAR.

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

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

Directora de Arte Egresada de la Escuela de Cine de Cinemateca, 2008.

### CONTACTO:

099 819 992

[arte@proyectomidnfulness.com](mailto:arte@proyectomidnfulness.com)