



## Taller de Mindfulness para niñ@s

Frecuencia: semanal. Duración: Marzo - Diciembre



Educando en Mindfulness



PROYECTO  
MINDFULNESS

**Introducir Mindfulness en la vida de nuestros niños es el mejor regalo que podemos brindarle a nuestros hijos.**

### **Esta técnica desarrolla:**

la Inteligencia Emocional, aumenta la felicidad, alimenta la curiosidad y el compromiso, reduce la ansiedad y canaliza las emociones difíciles a la vez que les enseña a responder a cualquier situación con calma, bondad y amabilidad.

Mindfulness a su vez es una forma maravillosa de fomentar en los niños la capacidad de atención y concentración.

La intención de este taller es aprovechar la edad en la que el cerebro del niño es mucho más receptivo a estas prácticas, ellos tienen la ventaja de la mente de principiante, por lo que viven los momentos del presente con mayor intensidad. Los niños tienen el poder de la imaginación y la creatividad, por eso es importante que desde pequeños, se les ofrezca juegos libres para potenciar esa creatividad. De esta manera podemos contrarrestar el gran enemigo de la creatividad, como es la sobreestimulación de las maquinitas, y los celulares.

Utilizaremos recursos necesarios en el trabajo con niños como son la pintura, la música, los juegos, movimientos conscientes y creatividad. Todo esto en un ambiente lúdico, con dinámicas divertidas y simples para que aprendan a aplicar Mindfulness en las actividades de la vida cotidiana.

**En este taller pueden participar también, los chicos que ya han realizado el Programa de Mindfulness para niños y adolescentes, como una manera de contar con la orientación y supervisión de su práctica.**

#### **Detalles:**

Este taller está dirigido a niños de 4 a 12 años, funcionando en dos grupos de acuerdo con la edad, con una frecuencia de una clase semanal.

Los lunes a las 17:45 niños de 9 a 12 años, comenzando el lunes 18/03

Los jueves a las 17:45 niños de 4 a 8 años, comenzando el jueves 14/03

**Instructoras:** Psicóloga Fátima Pérez y Artista plástica Florencia Brandino, ambas instructoras de Mindfulness para niños y adolescentes.

Ambos grupos se realizarán en la sala de Proyecto Mindfulness, Tomas de Tezanos 1271, esquina Rizal, zona Puertito del Buceo.

Inversión: el costo del taller es de 1200\$ por mes o 380\$ por clase, permaneciendo el grupo abierto para que los niños puedan ingresar durante todo el año al mismo.

#### **Formas de pago:**

Depósito en Caja de Ahorro Banco Itaú 4106144 Fátima Pérez

Depósito en Abitab CI: 3422047- 8 Fátima Pérez

Depósito en Caja de Ahorro Banco Santander 788740 ( sucursal 81 ) Florencia Brandino.

Contacto: 099530816 – Fátima Pérez / 099819992 – Florencia Brandino