

## MINDFULNESS PARA NIÑOS DE 3 A 10 AÑOS



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 6 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

1. Conocer en profundidad la práctica y beneficios del Mindfulness en las etapas de infantil y primaria.
2. Dotar de herramientas prácticas para el aula con vistas a implantar el Mindfulness en la vida cotidiana.

### CONTENIDOS

1. Mindfulness en niños: Conciencia plena y Estar presente.
2. Beneficios personales y pedagógicos del Mindfulness en estas etapas.
3. El Mindfulness en la vida cotidiana del aula.
4. Las 8 actitudes de Mindfulness y su aplicación práctica en niños.