

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.