

“RESPIRA: DESCUBRIR EL MINDFULNESS EN LA ESCUELA”

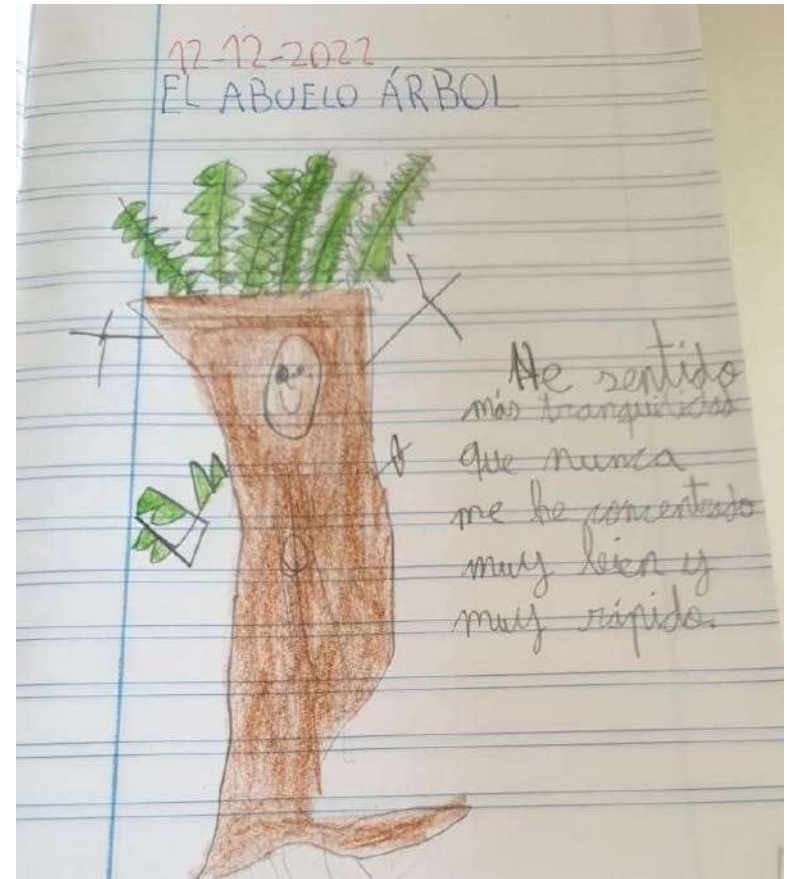


Hacer un hueco en la escuela al mundo de las EMOCIONES

¿QUÉ SIENTO?

¿POR QUÉ LO SIENTO?

¿DÓNDE LO SIENTO?



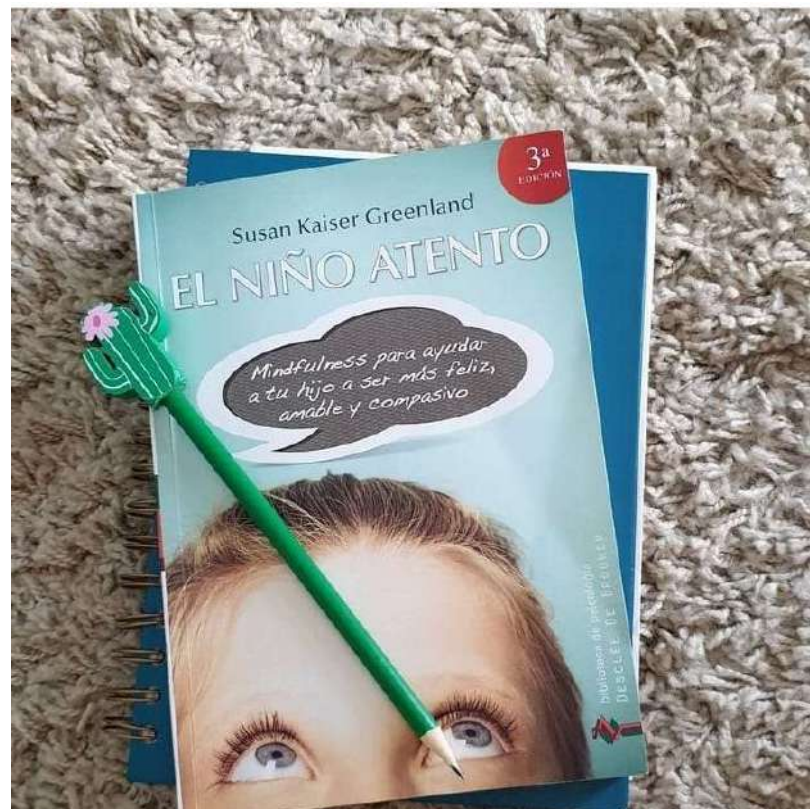
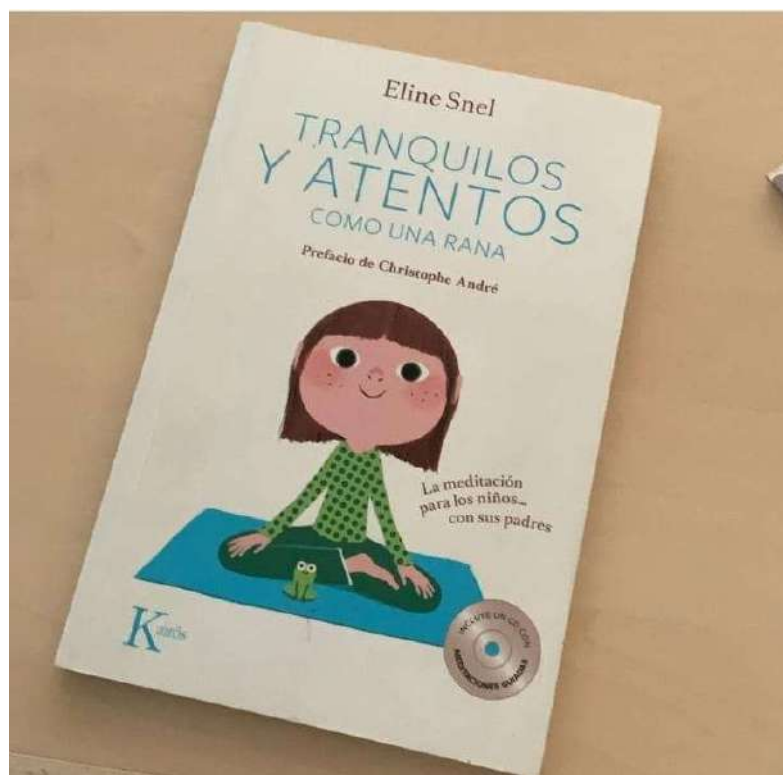
LA AVENTURA
DEL
MINDFULNESS

Atención plena al momento
presente

Primera
parada



INVESTIGAR



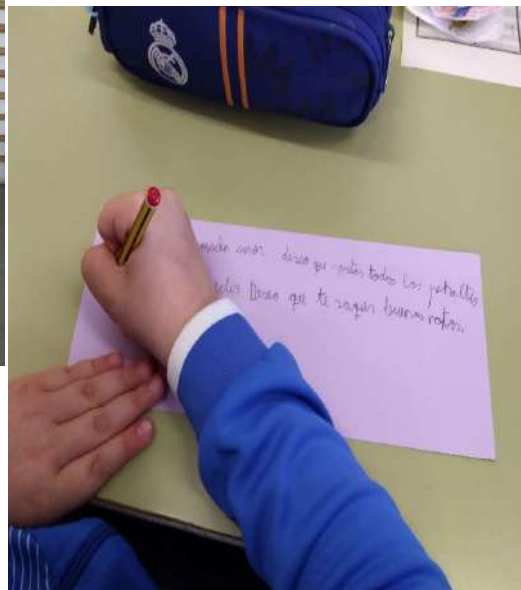
Objetivo: **CENCOCORE**

CALMA

ENFOQUE

COMPRENSIÓN

RESPONSABILIDAD



1º ASPECTOS FÍSICO - CORPORALES



RESPIRACIÓN

2º PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y
SENSACIONES

3º AUTORREGULACIÓN

PRÁCTICAS GRUPALES

MEDITACIONES

REFLEXIONES



CUADERNO DE VIDA



ASAMBLEAS



CON NUESTRA MASCOTA...



RESPI
"La monita"

RESPIRA...

"Si le enseñáramos meditación a cada niño y niña de 8 años, eliminaríamos la violencia en solo una generación".

DALAI LAMA