

Entrenamiento basado en el método Eline Snel

AUTORA DEL LIBRO
"Tranquilos y atentos
como una rana"



608 35 70 03



shiatsudogranada.com
respiraviveama@gmail.com



Mindfulness
para niños
de entre 5 y
19 años

¿QUÉ ES EL MÉTODO ELINE SNEL?

Es un método de mindfulness para niños desarrollado por Eline Snel, autora del libro "Tranquilos y atentos como una rana" (editado en más de 28 países).

Está basado en el programa de entrenamiento de MBSR de ocho semanas de Jon Kabat-Zinn, para adultos, investigado científicamente; y en la práctica de niños y jóvenes.

Más de 10.000 niños han hecho este entrenamiento en colegios y en centros privados.



¿QUÉ ES MINDFULNESS?

La capacidad de estar **presente en cada momento**, de vivirlo con **amabilidad y consciencia**, sin juzgar, con **atención** especial a tu **interior** y a lo que te rodea.

¿A QUIÉN ESTÁ ORIENTADO?

Pueden participar niños y jóvenes de entre **5 y 19 años**. El método enfoca **cuatro categorías** específicas, que incluyen a niños de 5 a 7(8) años, de 8 a 11(12) años, de 12 a 14 años y de 14 a 19 años, con **materiales adaptados y herramientas** para que el niño o el joven pueda practicar cada día de su vida.

Se realizará una breve **práctica diaria en casa**, que los padres deberán facilitar y apoyar (nunca obligar).

TEMAS QUE SE TRABAJAN

- Observación y concentración.
- Atención al cuerpo.
- Los sentidos.
- Paciencia, confianza, soltar.
- Reconocer y permitir los sentimientos.
- Conocer y aprender a convivir con los pensamientos.
- "Ser amable es divertido".
- El secreto de la felicidad.

Para adolescentes, temas adicionales: cómo tratar con el estrés (de los exámenes, por ejemplo) y el arte de la escucha.

DURACIÓN DE LAS CLASES

Grupos de 5 a 11 años: sesión semanal de **1 hora** de duración, a lo largo de **8 semanas**.

Grupos de 12 a 19 años: sesión semanal de **1,5 horas** de duración, a lo largo de **10 semanas**.