



## TALLER DE MINDFULNESS: DESCUBRE UNA HERRAMIENTA PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

29 MAYO (Madrid)

“Aquellos que enseñamos está condicionado en gran medida por lo que somos y la manera en que vivimos.

**Educamos por lo que somos, no por lo que decimos”**

### PROGRAMA:

- **CONOCE** lo que Mindfulness te puede aportar y mejora la forma con la que gestionas tus emociones.
- **APRENDE** a estar presente en el aquí y ahora, a vivir con mayor plenitud y bienestar
- La importancia de la atención consciente en la relación con los más pequeños.
- Cómo eliminar la automatización.
- Autoconocimiento como adulto y toma de conciencia de nuestros patrones erróneos.
- Introducción a la práctica de mindfulness como herramienta fundamental.
- Visión a largo plazo de cómo trabajar mindfulness con los pequeños.

La comprensión que se tiene de sí mismo afecta, sin duda, al papel que se desempeña como madre/ padre, maestra/maestro.

Educar supone situarse en conexión interna, caminar hacia el autodescubrimiento y la aceptación, comprometerse con la superación de los propios patrones erróneos y el desarrollo de la conciencia.

Sólo partiendo de un trabajo personal de desautomatización, la labor como madre/padre o maestra/maestro será coherente y genuinamente amorosa.

El Mindfulness traducido por Atención Plena es un buen vehículo para realizar ese viaje interior de crecimiento y redescubrimiento cada día.

**HORARIO:** 17:00 A 20:00

**PRECIO:** 30 € PLAZAS LIMITADAS.

**COMO LLEGAR:** C/ Alejandro Villegas N° 50 Madrid.

**PARA MATRICULARTE** PONTE EN CONTACTO O ESCRÍBENOS CON TUS DATOS INDICANDO TALLER DE INTERÉS Y FECHA.

info@proyectomind.com ó en **MATRICULA**

CONTACTO: 625 670 265 / 606 748 850

whatsApp: 635 21 6538

https://www.facebook.com/proyectomind?fref=ts



### DIRIGIDO A:

Maestr@s, educadores, padres y madres.  
Psicólogos y pedagogos.  
Terapeutas familiares.

[www.ayudaacrecer.es](http://www.ayudaacrecer.es)



### FACILITADO POR:

#### MÓNICA OROZCO LUCENA

Licenciada en Psicología por la UCM. Formación en Teoría psicoanalítica, Adopción Internacional, Inteligencia emocional, Masaje Infantil (AEMI), Comunicación no violenta (Modelo de Marshall Rosenberg).

Instructora de mindfulness especializada en el Programa MBSR (Reducción de Estrés Basado en Mindfulness) de la Universidad de Massachusetts y en Mindfull Schools.

Con más de 12 años de experiencia en el trabajo terapéutico con familias.

### EN COLABORACIÓN CON:

**Escuela Gran Vía, escuela enREDada.**

Directora: Marisa Moya  
[www.escuelainfantilgranvia.com](http://www.escuelainfantilgranvia.com)



