



Dirigida a: Infantil y Primaria. Grupos por edades

Sesiones: 1h semanal **Coste:** 15€ socios Ampa y 20€ no socios.

Lugar:

Contacto: Beatriz Perea Venegas 630566336 _Jesús Gozalo 673004106

Objetivos Generales:

- Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado
- Promover la felicidad de los alumnos.
- Aprender a enfocar la atención
- Aumentar de conciencia corporal.
- Mejorar la gestión emocional.
- Mejorar la interacción social.
- Incrementar las habilidades cognitivas.
- Incrementar la serenidad y el bienestar.
- Aumentar su capacidad para disfrutar de la vida.

Técnicas:

- Mindfulness o atención plena,
- Educación emocional
- Biodanza
- Reiki,
- Yoga,
- Risoterapia

Prácticas:

- Mindfulness: Calma, Enfoque, Comprensión y Responsabilidad.
- Meditaciones guiadas. Visualizaciones.
- Ejercicios de respiración consciente.
- Reiki. Estado de calma.
- Biodanza. Movimientos conscientes.
- Mandalas.
- Juegos y Actividades orientados al desarrollo emocional.
- Dibujos individuales y murales colectivos.
- Ejercicios básicos de yoga y risoterapia.
- Cuentos con valores.

