

# MINDFULNESS para NIÑOS y en FAMILIA

Impartido por **Cristina Erice**

Curso de Mindfulness cuyo objetivo es ofrecer a las familias una práctica de mindfulness para desarrollar la atención y la conciencia plena a través de un aprendizaje sencillo y ameno. Se trata de aprender con nuestros hijos técnicas que nos ayuden a aumentar la concentración en lo que hacemos, a tratarnos con amabilidad, a relajarnos y a disfrutar más de la vida.

Los beneficios de este curso son mayor nivel de concentración, empatía, reducción de estrés y mejor manejo de las emociones. Aprenden tanto los padres como los niños y se van creando espacios en casa para compartir estos momentos mindfulness en familia que tanto contribuyen a nuestro bienestar.

- 4 sesiones de 1 hora dirigidas a toda la familia de **11.00 a 12.00**

Centro DhammaSati – Rincón del Silencio, Doctor Castelo, 10 bis, local B, metro Ibiza/Príncipe de Vergara

-----

Soy una enamorada del Mindfulness y del yoga. Lo practico desde hace 15 años y ha impactado de una forma tan profunda y beneficiosa en mi vida y en mi salud, que para mí es un lujo poder transmitirlo y contribuir al bienestar de quienes participan en mis cursos.

Soy licenciada en la Facultad de Ciencias de la Información en Complutense, he trabajado durante 30 años en multinacionales de publicidad y en diferentes medios de comunicación. Me siento muy afortunada porque la vida me dio la oportunidad de cambiar de profesión y dedicarme a lo que realmente me apasiona.

- Universidad de Massachusetts, Center for Mindfulness. MBSR in Mind-Body Medicine (Saki Santorelli, Florence Meleo Meyer).
- International Academie Mindful Teaching, Formación AMT de instructor infantil y juvenil en Mindfulness (Eline Snel).
- MBSR Practicum en Mindfulness. Reducción de Estrés y Terapia Cognitiva (Fernando Torrijos).
- Universidad de Barcelona. Instituto de Ciencias de la Información, Mindfulness en la Educación, Escuelas despiertas, dirigido por la Comunidad de Thich Nhat Hann de Plum Village.
- MBSR Mindfulness based in stress reduction.
- Kopan Monastery, Nepal, Katmandu. Formación en Meditación Budista.
- Centro de Retiro Budista Oseling, Granada. Formación Meditación Vipassana.
- Escuela Om Shree Om. Profesora de Yoga Infantil Titulada, Christine McArdle Oquendo.
- International Sivananda Yoga Vedanta Centre, Rudraprayag, India. Profesora de Yoga Titulada, TTC Yoga course.
- Yoga Sivananda Seminarhaus, Kitzbüel, Austria. Formación de Hatha Yoga y Meditación.
- Titulada en Quiromasaje. Escuela Quiromasaje de Madrid.