

Mindfulness para Niños y Adolescentes

1. ¿Por qué los niños del siglo XXI necesitan el Mindfulness?

1.1 Necesidades de niños y adolescentes

1.2 Beneficios del Mindfulness

1.3 Evidencias científicas

2. Mindfulness para niños

2.1. Prácticas formales

2.2. Prácticas informales

3. Mindfulness para adolescentes:

3.1. Prácticas formales

3.2. Prácticas informales

Impartido por **Cristina Erice**

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 Complutense de Ciencias de la Información, 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.
- Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas, Universidad Complutense Madrid.