



Programa de Mindfulness para niños

La Atención Funciona





Programa de Mindfulness para niños

La Atención Funciona



Bases

El Programa se basa en el método internacional de Mindfulness para niños creado por la terapeuta e instructora de Mindfulness holandesa Eline Snel (Academy for Mindful Teaching).

Los niños en los tiempos modernos tienen tendencia a estar llenos de estímulos, que activan sus pensamientos, emociones, sensaciones corporales e impulsos.

El programa ayuda a que los niños cultiven cualidades como la atención, observación, concentración, paciencia, amabilidad y confianza, de forma gradual y natural. Aprenden a dar atención a su clima interior y al exterior.

Beneficios

- ❖ Mayor atención y concentración. A través de las prácticas aprenden a darse cuenta cuando están distraídos y a volver a estar atentos y concentrados.
- ❖ Mejora en la memoria, al estar más atentos, concentrados y en calma asimilan mejor lo aprendido.
- ❖ Mayor regulación de las emociones. Reconocimiento y aceptación de las emociones propias y ajenas.
- ❖ Mayor confianza en sí mismos, cultivando una mayor aceptación de los pensamientos y emociones.
- ❖ Mayor empoderamiento. Al aprender prácticas que pueden realizar por sí mismos, se sienten más cómodos con el mundo que los rodea.
- ❖ Mayor equilibrio. Aprenden técnicas para relajar su mente y su cuerpo, logrando una mayor calma y armonía.
- ❖ Mejor relacionamiento con los pensamientos y aceptación de uno mismo y de los demás.
- ❖ Aprender la importancia de vivir en el presente, sin quedarse apegados al pasado y proyectarse en el futuro.

A quien está dirigido:

El programa está dirigido a niños y niñas entre 7 y 10 años.

Duración: 8 semanas. Jueves de 18:30hs a 19:30hs.

Zona Prado

Instructora Certificada: Ec. María Clara Chediak.

Inversión: 2 cuotas de \$3.600 (consultar descuento por hermanos).

Por informes e inscripciones: Cel/Whatsapp: 098922247 Mail: amarmindfulness@gmail.com

Modalidad de Pago

Caja de Ahorro BROU: 001261905-0001 (María Clara Chediak)

Abitab CI 4.367.247-6 (María Clara Chediak)



María Clara Chediak Brum

- ◆ Formada en Intervenciones clínicas y educativas MBSR/REBAP. Mindfulness en cuatro etapas por Fernando de Torrijos, senior Mindfulness Meditations Teacher, University of Massachusetts Medical School.
- ◆ Formada en intervenciones clínicas y educativas en Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR) por Fernando de Torrijos, senior MBSR/REBAP Teacher del Center for Mindfulness, Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.
- ◆ Instructora certificada de Mindfulness infantil por la Academy for MindfulTeaching. Programa La Atención Funciona. Método Eline Snel.
- ◆ Certificación en Mindfulness Growing Up Mindful, a cargo del Dr. Christoper Willard.
- ◆ Certificación en Mindfulness para niños y adolescentes. PESI. Dr. Christoper Willard.
- ◆ Retiro de tres días con los Monásticos de Plum Village. Mindfulness en la tradición de Thich Nhat Hanh.
- ◆ Retiro de 90 días con los Monásticos de Plum Village. Gems of Plum Village Tradition. Mindfulness en la tradición de Thich Nhat Hanh.
- ◆ Instructora y Profesora de Yoga. Federación Internacional de Yoga.
- ◆ Formada en Terapia Centrada en la Compasión. Dr. Gonzalo Britos.
- ◆ Mindfulness Self-Compassion Teacher in Training. Center for Mindful Self-Compassion. Dr. Christopher Germer, Marta Alonso y Luis Gregoris.
- ◆ Facilitadora del Taller Primer paso Hacia la Atención Plena: Introducción a Mindfulness y Arte en la Educación. Escuela de Verano del Plan Ceibal 2022.
- ◆ Disertante del taller para maestros y profesores, “Mindfulness, Cuerpo, Educación y Arte”. Escuela de Verano 2021, Plan Ceibal. (Febrero 2021).
- ◆ Licenciada en Economía, UDELAR.

A close-up photograph of a flowering branch, likely a pink camellia. The branch is covered with numerous bright pink, multi-petaled flowers. Each flower has a prominent, dark, almost black center. The leaves are small, dark green, and pointed. The background is a soft-focus blur of more pink flowers and green foliage, with some light-colored bokeh spots visible in the upper right.

Nuestras Redes Sociales

Facebook: [Amar](#)
Instagram: [mindfulness.arte](#)