



MONOGRÁFICO MINDFULNESS

Descripción de la actividad:

En este monográfico aprenderemos a través de ejercicios, juegos y dinámicas extraídas del Mindfulness a reconocer nuestras emociones, a darles un nombre y entender cómo se manifiestan en nuestro cuerpo físico y en nuestra mente. Estos ejercicios y forma de mirar nuestras emociones nos ayudan a tomar distancia y decidir la mejor manera de abordar la situación que provoca aquellas emociones que nos sobrepasan.

Contenido:

- Las emociones.
- Ejercicios y juegos de respiración, concentración y relajación.
- La atención y el silencio en la cotidianidad de los actos.
- El silencio para parar a escucharnos.
- Posturas de Yoga a través del juego.

Fechas, horario y lugar:

- Fechas: sábado 4 de febrero.
- Horario: de 11:00 a 14:00h.
- Lugar: en el Centro de la Juventud (Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8).

Edades:

Nacidos del 2005 al 2010.

Metodología:

Sesiones presenciales con una metodología práctica, vivencial y lúdica.

No olvides traerte ropa cómoda, esterilla, papel y boli para anotar y una botella de agua.

Precio:

Precio empadronado: 9 €

Precio familia numerosa empadronado: 8 €

Precio no empadronado: 11.43 €

Devolución:

Sólo se tendrá derecho a devolución del importe pagado, por la realización de la actividad a la que se ha inscrito, cuando ésta no se lleve a cabo por motivos imputables a esta administración (Art. 47.2 de la Ley de Reguladora de las Haciendas Locales 39/88 y Art. 27.5 de la Ley de Tasas y Precios Públicos 8/1989).

Inscripción:

- Servicio de Información e Inscripciones:

www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones

- Inscripción directa para usuarios validados:

<https://lasrozas-juventud.deporsite.net/inscripcion-actividades>

Importante revisar la Normativa del Área de Juventud.



www.lasrozas.es/juventud

Centro de la Juventud

Avda Nuestra Señora del Retamar, 8

282323 Las Rozas de Madrid

Tfno, 91 757 96 00

Juventud.actividades@lasrozas.es



[@rozasjuven](https://www.instagram.com/rozasjuven)

