

PRESENTACIÓN RINCÓN DEL RELAX

3 de mayo a las 16:30

+ Sesión en familia
MINDFULNESS

Maite Grau.

+ Petits Ateliers:

*Mírame y te
calmo.

*Taller relajación.

*RINCÓN del
RELAX



3 MAYO PRESENTACIÓN

RINCÓN DEL RELAX

NO TE LO PUEDES
PERDER



GRACIAS A...

El pasado 2 de abril en la celebración del día mundial de concienciación del autismo, una de las actividades que realizamos fue la venta de pulseras con la pieza de puzzle, símbolo que nos une a todos.

Con el dinero recaudado y después de mucho pensar y pensar tomamos la decisión de crear un RINCÓN destinado al RELAX y favorecer un espacio para la relajación, en el patio de infantil.



POR QUÉ...

A lo largo de la jornada escolar nos damos cuenta que el alumno dispone de momentos de aprendizaje, momentos de juego, momentos para relacionarse, para emocionarse, divertirse,... pero no puede disfrutar realmente de un tiempo destinado a la relajación, al relax en el momento del comedor. Queremos construir un lugar para relajarse, desconectar y descansar en el tiempo del comedor.

PRESENTACIÓN

El próximo **3 de mayo** a las 16:30 realizaremos una serie de talleres para presentar el RINCÓN DEL RELAX.

SOLO TIENES QUE RELLENAR LA INSCRIPCIÓN y depositar la en el BUZÓN del AMPA antes del viernes **27 de abril**.

TALLER EN FAMILIA CADA NIÑO DE 4 O 5 AÑOS ACOMPAÑADO DE UN ADULTO: MADRE O PADRE.
GRATUITO

MINDFULNESS. EXPRESIÓN EMOCIONAL Y ATENCIÓN PLENA.

El juego es el vehículo para la exploración, la conexión y el compartir experiencias. Los padres y los niños aprenden a través de propuestas de juego a pararse, a reconocer sus emociones y su cuerpo y a conectar más plenamente con el estar juntos, aquí y ahora. Esta sesión facilita la creación de vínculos entre padres, madres e hijos/as, compartiendo el mayor tesoro que hay para un hijo, como es el tiempo con sus padres, y aportando herramientas educativas que pueden ayudar a crear un hogar en armonía. Mindfulness es estar plenamente "aquí",
TALLER EN FAMILIA

MAITE GRAU

Trabajadora Social y Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza.