

“MEDITACIÓ I MINDFULNESS”



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



GUIÓ

1. PRESENTACIÓ
2. DEBATS AMB “FIL DE LA CALMA”
3. CONFIANÇA: “MIRADES POSITIVES”
4. ASSIGNATURES: “CERCLES DE LA SABIDURIA”
5. RELAXACIÓ: “TRANSPORTEM AIRE”
6. MEDITACIÓ: “CONTEM DITS”
7. PRECS I QÜESTIONS



PRESENTACIÓ

CURS EN REYKIAVIK

Activitats i jocs per crear una cultura d'aula tranquil·la, feliç i exitosa.



DEBATS

“ FIL DE LA CALMA ”



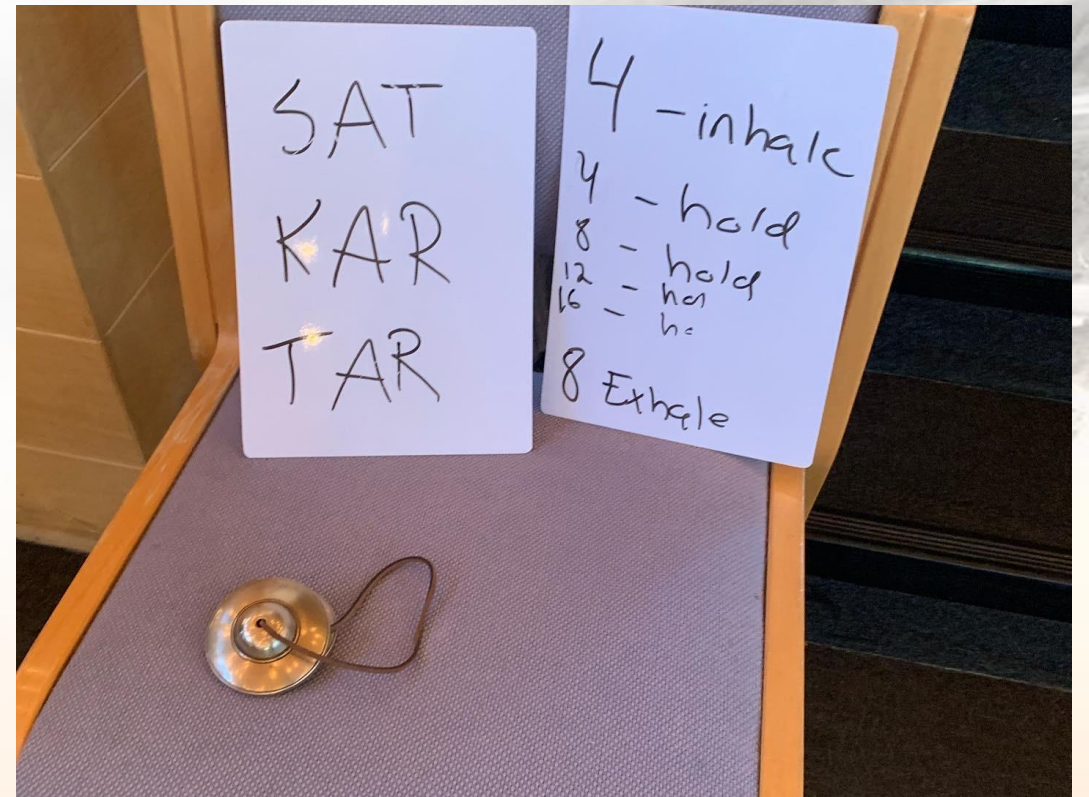
CONFIANÇA

“MIRADES POSITIVES”

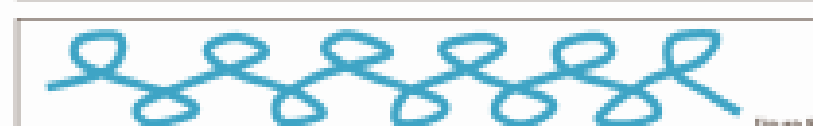
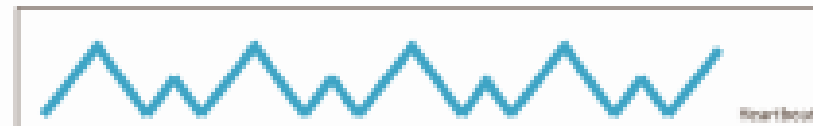
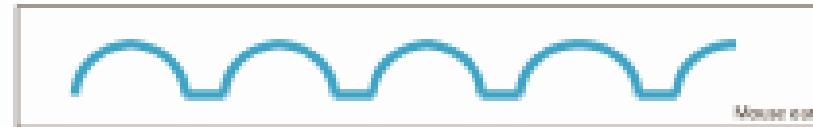
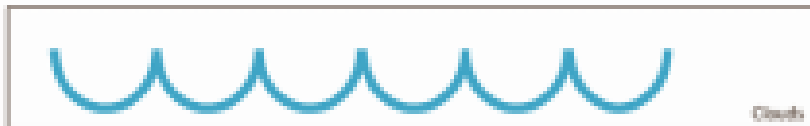
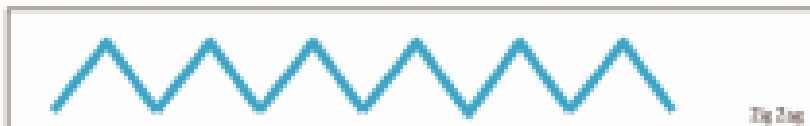
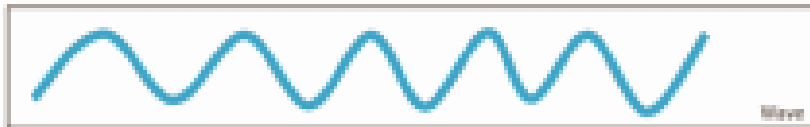
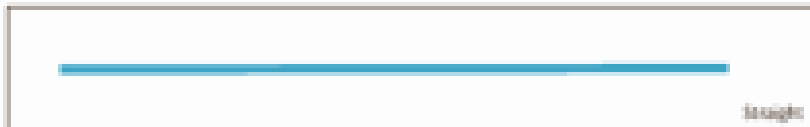


RELAXACIÓ

“TRANSPORTEM AIRE”



RELAXACIÓ



MEDITACIÓ

“CONTEM DITS”



MEDITACIÓ



**GRÀCIES PER
LA VOSTRA ATENCIÓ**

