

## ‘Educando con Calma. Curso de Mindfulness para Madres, Padres, Tutores y Abus.’

8 sesiones de mindfulness impartidas por Rose Anna Ainslie

Horario: 3:40pm-4:50pm (posibles opciones: viernes durante abril y mayo / jueves durante mayo)

Fechas a determinar con el grupo este formado

### Parte 1: cuidándome

- El poder de la escucha interna. Tiempo para ti.
- Responder vs reaccionar. Límites y respeto.
- Creando calma en tu interior.
- Fortalece tu mente: como fortalecer la mente para que no dominen las emociones.

### Parte 2: cuidándote

- Creando calma en casa.
- ¿Cómo vivir con atención plena entre tu familia?
- Prácticas de mindfulness y atención plena en casa.
- Creación de nuevos propósitos para la familia. Vivir desde la alegría, la aceptación y la conexión.

**Contacto:** Rose Anna Ainslie – Instructora de Mindfulness – tel 663 615 477

