

SEMINARIO PRESENCIAL



Universidad del
Rosario

Educación Continua
y Consultoría



Niños entre 6 y 12 años.

MINDFULNESS PARA NIÑOS



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1.

Sensibilización a la Conciencia Plena.

Reconectando con nosotros mismos
(nuestros 5 sentidos).

Módulo 2.

Tu cuerpo, tu amigo. (Atención al cuerpo)

El Aquí y el ahora

Módulo 3.

La respiración despierta.

Tu mundo interior (las emociones)

Módulo 4.

Una sola tarea a la vez.

Conciencia del movimiento (la lentitud –
la quietud).

Módulo 5.

Las cinco virtudes en acción.

(tranquilidad, compasión, amor, respeto y
serenidad).

Módulo 6.

Todo es transitorio.

Prácticas de Visualización.