

MINDFULNESS PARA NIÑOS



CONTENIDO

TEMÁTICO

Módulo 1.
**SENSIBILIZACIÓN A LA CONCIENCIA
PLENA**

Módulo 2.
**RECONECTANDO CON NOSOTROS
MISMOS (NUESTROS 5 SENTIDOS)**

Módulo 3.
**TU CUERPO, TU AMIGO (ATENCIÓN AL
CUERPO)**

Módulo 4.
EL AQUÍ Y EL AHORA

Módulo 5.
LA RESPIRACIÓN DESPIERTA

Módulo 6.
**TU MUNDO INTERIOR
(LAS EMOCIONES)**

Módulo 7.
UNA SOLA TAREA A LA VEZ

Módulo 8.
**CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO
(LA LENTITUD - LA QUIETUD)**

Módulo 9.
**LAS CINCO VIRTUDES (TRANQUILIDAD,
COMPASIÓN, AMOR, RESPETO
Y SERENIDAD)**

Módulo 10.
TODO ES TRANSITORIO

Módulo 11.
PRÁCTICAS DE VISUALIZACIÓN

- Todos nuestros programas incluyen un certificado de asistencia. Los participantes que cumplan con la asistencia mínima requerida y los requisitos académicos, recibirán su certificado.
- La Universidad del Rosario se reserva el derecho de modificar el equipo académico de los programas de Educación Continua que estén anunciados en la programación, así como modificar el orden temático presentado en este programa, garantizado que se abordará la totalidad de temas propuestos.
- La Universidad del Rosario podrá modificar las fechas de desarrollo de los programas o de las sesiones de un programa en ejecución, en situaciones que así lo amerite. La notificación a inscritos o a los participantes de los programas se podrá hacer sin un plazo de tiempo previo estipulado, pero siempre intentando mantener un mínimo de horas previas para ello.
- Los programas de Educación Continua son educación informal, no conducen a título profesional.