



Educando desde la presencia consciente

Mindfulness para padres y madres



24 y 31 de Mayo, 7 y 14 de Junio de 10 a 12
Avda. Madariaga, 1, 4^a Planta. Bilbao

El taller se dirige a padres y madres, indistintamente de la edad de sus hijos e hijas, que deseen vivir su paternidad y maternidad de un modo más atento y pleno, **aprendiendo a manejar con mayor serenidad y confianza las dificultades** que el día a día va trayendo en la relación con los hijos e hijas.

En el taller aprenderemos a:

- Incrementar los recursos personales y parentales para gestionar los procesos emocionales intensos.
- Incorporar claves para una comunicación consciente y eficaz.
- Incorporar nuevos hábitos de autocuidado generadores de calma, equilibrio interno y recuperación emocional.
- Recursos Mindfulness para aplicar con los hijos e hijas: gestión emocional y recuperación de la calma.

¿Cómo lo haremos?

Desde la experiencia, con aportaciones teóricas y técnicas y con ejercicios atencionales basados en el cuerpo y la respiración. Se aportarán materiales de lectura y audios de los ejercicios.

"El mejor regalo que podemos hacer a nuestros hijos e hijas es nuestra propia presencia, entendida como atención abierta y calmada ante su presencia. Desde ahí, surgirá la mejor de las crianzas"

Instructor: Ricardo Concha



Instructor y coordinador de los programas de Mindfulness en Agintzari dirigidos a profesionales, personas adultas, infancia, adolescencia, jóvenes, y padres y madres. Educador Social en Agintzari, en Servicios Sociales municipales en apoyo y orientación a familias

Más información e inscripción:

www.agintzari.com/formacion

formacion@agintzari.com

Telf. 94.474.52.55