

# Mirant cap endins

## Tallers per a infants i famílies

Amb activitats d'acompanyament mensuals per anar creant l'hàbit de fer servir de forma conscient aquests recursos personals.

### Respiració conscient

Jugarem a sentir el nostre cos, des de la punta dels peus fins al cap, per reconèixer i acceptar les diferents sensacions que experimentem. Desenvolupant la nostra consciència corporal.

SETEMBRE 24

### Sensacions físiques

Jugarem a sentir el nostre cos, des de la punta dels peus fins al cap, per reconèixer i acceptar les diferents sensacions que experimentem. Desenvolupant la consciència emocional.

NOVEMBRE 24

### Estratègies d'autoregulació

Practicarem tècniques divertides, per ajudar-nos a calmar-nos quan estem alterats o ens visiten emocions com la frustració. Continuant el procés de desenvolupament de la consciència emocional.

GENER 25

### Cultivant l'autoestima

En aquest taller gaudirem d'activitats on cadascun podrà reconèixer i celebrar les seves pròpies habilitats i talents. Cultivant la mirada interior i el valor intern.

MARÇ 25

### Cultivant l'amabilitat

Fomentarem l'amabilitat cap a nosaltres mateixos i els altres a través d'activitats relacionades amb el diàleg intern mentre enfortim els vincles familiars.

MAIG 25

[www.arrelsyoga.es](http://www.arrelsyoga.es)

A R R E L S Y O G A

1:30 H

3 A 12 ANYS

### Atenció als sentits

A través de contes i jocs, aprendrem a reconèixer les nostres emocions i expressar-les de manera saludable. Desenvolupant la nostra consciència corporal.

OCTUBRE 24

### Atenció a les emocions

A través de contes i jocs, aprendrem a reconèixer les nostres emocions i expressar-les de manera saludable. Aprenent a desenvolupar la consciència emocional.

DESEMBRE 24

### Atenció als pensaments

Descobrirem la naturalesa de la nostra ment i aprendrem a observar els nostres pensaments sense jutjar-los. A través de diferents jocs coneixerem noves eines per orientar la ment a estar al moment present.

FEBRER 25

### Resolució de conflictes

Amb jocs de rol i situacions simulades, practicarem maneres de resoldre desacords, promovent l'escolta activa i l'empatia. L'intercanvi de papers entre adults i infants aportarà molta perspectiva a tots els integrants del taller.

ABRIL 25

### El treball en equip

Amb jocs i desafiaments de grup, destacarem la importància de treballar junts i valorar la contribució de cadascú dins l'entorn familiar.

JUNY 25