



ENCUENTROS EDUCATIVOS MINDFUL

PROYECTO CONEXIÓN

Proyecto educativo basado en consciencia plena

En colaboración con:



CONECTAR

Con nosotros mismos

Con los demás

Con el mundo



Y explorar y trazar juntos un nuevo rumbo a:

SER, en lugar de tener.

Al pensamiento reflexivo y creativo, en lugar de la multitarea y pensamiento rumiante.

A una transformación interior y auténtica, en lugar de algo superficial y efímero.

“Si yo cambio, todo cambia”



ENCUENTROS EDUCATIVOS MINDFUL

Los Encuentros Educativos Mindful forman parte de **Proyecto Conexión**, un proyecto educativo basado en consciencia plena o mindfulness.

Mindfulness o atención plena es estar en el momento presente, sin juzgar, con aceptación y con una actitud amorosa hacia lo observado, siendo conscientes de lo que pasa dentro y alrededor nuestro..

La **atención plena** nos ayuda a **conectar** con nosotros mismos y a partir de esa conexión conectar con los demás y con el mundo de una forma consciente y auténtica

Proyecto Conexión tiene dos **objetivos principales**:

1. Formación y profundización de prácticas de atención plena para los profesores y educadores y su **puesta en práctica** en las escuelas.
2. Exploración, práctica y difusión de herramientas.

Comenzamos en septiembre, con una Formación de **Escuelas Despiertas** que hemos desarrollado en el Aula de la Naturaleza con 46 profesores y continuamos con la **Formación Conexión** y los **Encuentros Educativos Mindful**..



ENCUENTROS EDUCATIVOS MINDFUL

Los Encuentros Educativos Mindful son una parte muy importante de este proyecto.

De enero a junio realizamos un encuentro mensual,, en el que hacemos una formación de introducción básica para profesores y educadores y una Conferencia-Proyección-Taller de diferentes ponentes de renombre (Eline Snel, Five days to Dance, Anna Llauradó...) que vendrán a Zaragoza a compartir su experiencia en el mundo educativo.

¿Y si esto lo unimos con los Centros Cívicos de la ciudad y con los Colegios del entorno?





ENCUENTROS EDUCATIVOS MINDFUL

OBJETIVOS DE LOS ENCUENTROS

- **Introducir el mindfulness** o consciencia plena en el ámbito educativo.
- **Conectar** los colegios con los centros cívicos de sus barrios y crear comunidad.
- **Fomentar la relación entre las personas** de diferentes distritos, ya que cada encuentro se realiza en un centro cívico diferente de la ciudad.
- **Crear espacios de aprendizaje** con personas que nos inspirarán para actuar de otra forma en el aula y en casa.. No se trata de hacer más, sino de hacer de una manera diferente.
- **Promover la relación entre diferentes instituciones**, públicas y privadas, por el bien común. .





ENCUENTROS EDUCATIVOS MINDFUL

CÓMO

Un fin de semana al mes.

Viernes Tarde (18-20h) TALLER

Taller práctico para profesores, padres y educadores “Introducción a Mindfulness y herramientas para la educación”.

Sábado Mañana (10-14h) ENCUENTRO

Encuentros, talleres y diálogos con diferentes personas que nos inspirarán para transformar el mundo educativo desde la plena consciencia.





Viernes tarde 18-20h | Taller

“Introducción a Mindfulness y herramientas para la educación”.

Programa

- Qué es Mindfulness. Origen y neurofisiología.
- Ejercicio Pasa..
- Respiración. Tipos de respiración.
- Body Scan.
- Cómo empezar a meditar. Meditación sentada. Meditación caminando.
- Herramientas para la educación. Ejercicios con juegos.

Duración: 2h

Lugar: Sala Centros Cívicos.

Destinatarios: profesores, padres y educadores en general.

Plazas: 25

Inscripción: 10€

Imparte: Paloma Sainz Vara de Rey





ENCUENTROS EDUCATIVOS MINDFUL

Sábado mañana 10-14h mañana | Encuentro

Programa Taller / Conferencia / Proyección + Coffee Break + Diálogos

Duración: 4 h.

Lugar: Salón de actos de los Centros Cívicos.

Destinatarios: profesores, padres y educadores en general.

Inscripción: 30€

1. Neurociencia y educación

16 enero | C.C. Estación Norte

Marta Ligoiz. Médica, especialidad Neurobiología del Comportamiento- Neurociencias.
Coach profesional.

Un viaje por el interior de nuestro cerebro y todo nuestro cuerpo para comprender mejor nuestras reacciones cotidianas.

Aplicación de posibles mejoras educativas y efectos neurobiológicos del Mindfulness.



2. Alimentación Consciente

13 febrero | C.C. Río Ebro.

Josep Pamies.

Lo que comemos, cómo lo comemos. El contacto con la naturaleza.

Proyecto "La caravana verde" y otras iniciativas para aprender desde pequeños.

Huertos en los colegios.

Comedores ecológicos y comedores con atención plena.





ENCUENTROS EDUCATIVOS MINDFUL

3. Los niños pueden cambiar el mundo.

12 marzo | C.C. Teodoro Sánchez.

Anna Lauradó. Escritora, guionista y promotora del proyecto "Tú también puedes" Un proyecto-película sobre la meditación y la cooperación internacional desde pequeños en la escuela.

[Trailer de la película.](#)

[Conferencia TED.](#)



4. Five days to dance

9 abril | C.C. Delicias.

Amaya Lubegiht y Wilfried. Coreógrafos y bailarines, con proyectos de danza comunitaria de danza teatro. www.de-loopers.eu

Durante cinco días una clase de adolescentes, en lugar de ir a clase, van al gimnasio o al patio y preparan una coreografía. Danza teatro para conectar con nuestro cuerpo, con nuestra mente, y conectar con el resto del grupo de una manera diferente, sin palabras.

[Trailer de la película documental.](#)





5. El poder de una canción

14 mayo | C.C. Universidad.

Fran Balsera. Dr. en Ciencias de la Educación y Experto Profesional en técnicas psicológicas para el control del estrés.

Experimentación de emociones a través de la música. Beneficios de la música para el desarrollo emocional. La canción como medio para liberar energía reprimida, reforzar la autoestima y obtener paz interior.



6. La atención funciona

11 junio | C.C. Almozara.

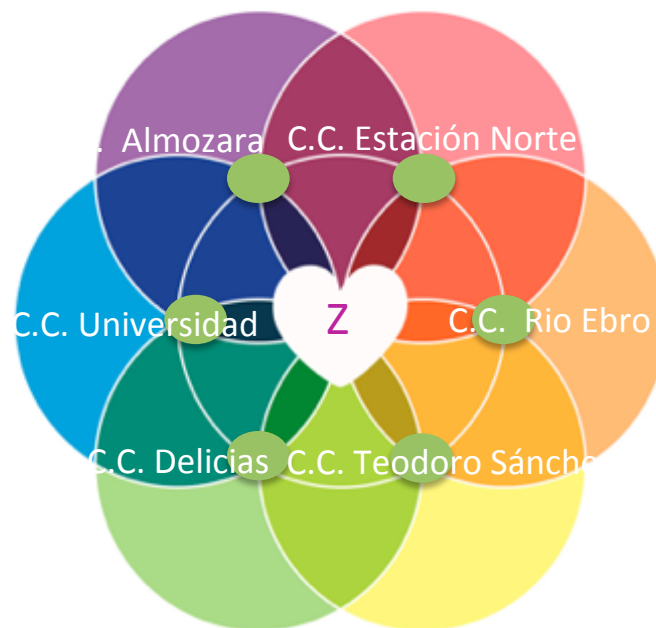
Eline Snel. Fundadora y directora de la Academia Internacional de Enseñanza Mindful, en la que imparte el curso "Mindfulness para niños y jóvenes" usando el método "¡La Atención Funciona!" a profesionales de la enseñanza y de salud mental. Autora del bestseller internacional "Tranquilos y atentos como una rana".

www.elinesnel.com/es/





Centros Cívicos



ENCUENTROS EDUCATIVOS MINDFUL



Para todos
En toda la ciudad
Sembrando semillas



www.proyectoconexion.org

Paloma Sainz Vara de Rey | 649 987408 | palomasainz@hotmail.com | www.palomasainz.es
Pink Monsoon, S.L. - CIF B 99174476