



FORMACIÓN CONEXIÓN

| Febrero-Junio 2016 |

La **Formación Conexión** es un lugar de práctica de atención plena, de encuentro, diálogo y creación para:

- profundizar en la **práctica** de la atención plena,
- crear y compartir diferentes **herramientas** y metodologías para utilizar tanto en nuestra vida personal como en el aula
- y crear una **comunidad** de apoyo y aprendizaje.

Vamos a hacer un recorrido en dos direcciones:

1. **Hacia dentro: profundizando** en la práctica de la atención plena.
2. **Hacia fuera: compartiendo** este trabajo y estas vivencias de una forma libre, ordenada y clara, para que otros educadores lo puedan poner en práctica en sus vidas y en sus aulas.



Calendario y horarios

16 sesiones de 2h. Lunes, de 18 a 20h.

Sesión 1: 1 febrero	Sesión 9: 11 abril
Sesión 2: 8 febrero	Sesión 10: 18 abril
Sesión 3: 15 febrero	Sesión 11: 25 abril
Sesión 4: 22 febrero	Sesión 12: 10 mayo
Sesión 5: 29 febrero	Sesión 13: 16 mayo
Sesión 6: 7 marzo	Sesión 14: 23 mayo
Sesión 7: 14 marzo	Sesión 15: 30 mayo
Sesión 8: 4 abril	Sesión 16: 6 junio

Contenidos

NUESTRA CASA

Nuestra casa. La atención. El orden. La belleza.

LA RESPIRACIÓN

Respiración. Tipos de respiración. Pranayama.

EL CUERPO

Nuestra postura. Movimiento y quietud. Los sentidos.

EL SILENCIO

Silencio exterior. Silencio interior.

LAS EMOCIONES Y LOS PENSAMIENTOS

Las emociones y las olas. Los pensamientos y las semillas.

EL CORAZÓN

Amor y confianza. Miedo y desconfianza. Compasión. Meditación Metta.

LA MEDITACIÓN

Meditación sentada. Meditación caminando.

EN EL CAMINO

Nuestro botiquín personal. Reflexiones. Manifiesto Conexión.



Metodología

Trabajaremos con prácticas en grupo, prácticas individuales, lecturas y sobre todo con la experiencia de cada uno tanto personal como en su aula. Se trata de sacar algo que llevamos ya dentro. Está ya en cada uno.

En las sesiones presenciales cada semana veremos una práctica de Mindfulness para realizar durante el resto de la semana, compartiremos nuestras experiencias y realizaremos una meditación.

El resto de los días de la semana cada persona integrará la práctica en su día a día, con la ayuda de un guión que iremos enviando por email después de cada sesión.

Cada persona debe comprometerse con una práctica diaria.

Es una exploración que potencia el aprendizaje colaborativo, en el que todos aprendemos de todos, y en el que la mayor fortaleza y riqueza surgirá del propio sentir de cada uno, por su propia práctica personal y en el aula, y del grupo.

Imparte

Paloma Sainz

Creadora y coordinadora de Proyecto Conexión.

MBSR (Reducción de estrés basado en Mindfulness) Práctica, teoría y aplicaciones. Perú, 2014

Meditación Vipassana. Retiros. Tailandia, 2010-2013.

Retiros de yoga y meditación. Profesorado de Yoga. Zaragoza, 1.998-2002.

Autora del libro "Mindfulness para niños". Editorial Zenith/Planeta 2015.

www.palomasainz.es



Colabora

Pablo Daverio

Coordinador de Proyecto Conexión y de grupos de autoconocimiento y meditación.

Docente de inglés en Educación Infantil y Primaria.



Dirigido a

Profesores, padres, educadores y personas interesadas en la educación.

Plazas

25

Lugar

Aula de la Naturaleza, Paseo Renovales s/n, (Parque Grande) - Zaragoza.

Certificación

Máster propio de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, por Javier García Campayo.

Inscripción

250 €

Incluye inscripción a Formación Conexión y a los 6 Encuentros Educativos Mindful.

Se puede formalizar a través de la web www.proyectoconexion.org

