

Mindfulness

En los últimos años, la ciencia ha respaldado con numerosas investigaciones los beneficios de la práctica continuada del Mindfulness. Beneficios que alcanzan tanto la salud mental como la física. Los resultados afianzan la atención plena como tratamiento en diferentes trastornos psicológicos tales como la ansiedad, el estrés y la depresión.



OBJETIVOS

1. Reducir el estrés y manejar la ansiedad
2. Aprender a tranquilizarse cuando te sientas enfadado.
3. Aproximarte a la experiencia con curiosidad y una mente abierta
4. Desarrollar habilidades psicosociales como la paciencia, la humildad, y la alegría por el bienestar de los demás.

CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

Los alumnos/as combinan actividades de respiración, para ayudar a controlar las tensiones musculares y descargarlas, con ejercicios de yoga y movimiento. También se realizan dinámicas de grupos y actividades más lúdicas para trabajar el desarrollo de la creatividad, las emociones, el autocontrol, la concentración y el desarrollo personal en general.

S.



PRESUPUESTO:

MindFulness:

18 € mes/ 1h a la semana

➤ FICHA TÉCNICA:

- Para niños/as de Ed. Primaria en grupos por edades.
- La matrícula incluye todo el material necesario para llevar a cabo los distintos proyectos a lo largo del curso.

ACTIVIDADES PRIMARIA

LUNES * 12:30 a 13:30 14.00 a 15:00	MARTES *12:30 a 13:30 14.00 a 15:00	MIÉRCOLES *12:30 a 13:30 14.00 a 15:00	JUEVES *12:30 a 13:30 14.00 a 15:00	VIERNES *12:30 a 13:30 14.00 a 15:00
PEQUEINGENIEROS	MICROBLOCKS	PEQUECHEF	3D CLAYIING	MINDFULNESS

* Los horarios de las actividades, se fijarán en función de si el alumno se queda al comedor, y la organización de la hora del comedor

PRECIOS

	PVP/MES
PEQUEINGENIEROS	20 € + 15 material
PEQUECHEF	20 € + 15 € material anual
3D CLAYING	20 € + 15 € material anual
MICROBLOCKS	20 € + 15 € material anual
MINDFULNESS	18 €

¿CÓMO ME INSCRIBO?

1º Entre en: <https://educor.tumatricula.es/> e indique el código postal 46680 Seguidamente indique el nombre del centro escolar, en el desplegable le aparecerá **Maristas Algemesi**

2º Rellene correctamente todos los datos solicitados.

***Importante indicar en el apartado de:**

ACTIVIDAD: “nombre extraescolar /es” y el curso específico al que va su hijo/a (ej: 3º p) (Ejemplo Teatro o Pequeingeneros)

HORARIO: Indicar los días de la semana que va a asistir

3º Pulse enviar al finalizar

EN LA PRIMERA SEMANA DE SEPTIEMBRE, REALIZAREMOS UNA REUNIÓN EN EL COLEGIO, PARA QUE SE PUEDAN INFORMAR CON MÁS DETALLE.

CONDICIONES GENERALES

1º Las actividades se realizarán con un mínimo de 10 participantes. Si la ratio de participantes disminuyera, la empresa se reserva el derecho de eliminar la actividad y ofrecer la posibilidad de reubicar al alumnado en otras actividades. En todo caso el número de 10 participantes se refiere a la ratio mínima, en ningún caso se entenderá que es la ratio del grupo.

2º Educo pone a disposición de los centros todo el material de promoción necesario para la puesta en marcha de las actividades: cartelería, folletos y web informativa. Asimismo, existe una zona web para las inscripciones. En el caso de ampliar el plazo de inscripciones, el inicio de la extraescolar se verá también atrasado. Podremos dar servicio a las familias contratando monitores/as generalistas la primera semana en caso de que fuera necesario.

3º El precio de las extraescolares es anual, repartido en los meses de duración. Las extraescolares se abonarán de forma mensual a través de domiciliación bancaria. Las clases se pagan por anticipado y los recibos se emitirán entre los días 1 y 5 de cada mes. En caso de devolución de un recibo se deberán asumir los 5 euros de gastos bancarios generados por dicha devolución.

4º No se admitirá la asistencia a ninguna actividad de los niños cuyos padres o tutores no estén al corriente de pago.

5º Las bajas para el siguiente mes se realizarán antes del día 25 del mes en curso. En caso contrario no se devolverá el importe de la actividad. Para realizar la baja se debe rellenar y enviar correctamente el formulario disponible en nuestra web. Cualquier baja no realizada por este procedimiento no será tenida en cuenta.

6º En aquellas actividades que se realizan al aire libre, cuando existan inclemencias meteorológicas se activará el plan de lluvia dando servicio con actividades complementarias.