



Estimadas familias,

Como ya sabéis esta semana es la “Semana Cultural” en el colegio y vamos a realizar una serie de actividades para que juntos y en familia podáis disfrutar.

Entre ellas está “Vamos a jugar a relajarnos en familia con Mindfulness”. Es una actividad propuesta y promovida por la AMPA El Quiñón de nuestro colegio con el objetivo de que ante esta situación tan especial que estamos viviendo encontremos un momento familiar relajado y tranquilo.

El taller, lo impartirá en directo Patricia María, psicóloga sanitaria, el jueves día 23 en horario de mañana de 11:00 a 12:00 y por la tarde de 18:00 a 19:00 para que todos podáis tener facilidad para hacerlo con vuestros peques. Además este vídeo quedará colgado en la escuela virtual del centro.

Para ello, os mandamos en este email un link de inscripción. Si pincháis, podéis ver que os piden vuestro nombre y teléfono. Esto es porque la persona encargada del taller, creará un grupo de difusión de whatsapp unicamente para que media hora antes de comenzar os pueda hacer llegar un enlace que os lleve a la plataforma donde ella va a realizar esta actividad y podáis acceder y así recordar que empieza vuestro momento de relajación en familia.

Os adjuntamos el dossier donde se os da información de la importancia de esta actividad en familia y sobretodo os indica lo que tenéis que preparar para hacer este taller.

Muchas gracias y esperamos que os animéis!!

Link de inscripción para formar grupo whatsapp de difusión.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeeY\\_w1Zg4Vhctp57SLn7U88bL\\_nk5u47bjsIep2iZ14T352w/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeeY_w1Zg4Vhctp57SLn7U88bL_nk5u47bjsIep2iZ14T352w/viewform)