

Vamos a jugar a relajarnos en familia con Mindfulness



Vamos a jugar a relajarnos y a sentirnos bien una horita. Ponte ropa cómoda, folios y pinturas de cera, coge tu peluche más blandito.

Su práctica ayuda a niños y adultos a sentirse mejor, entre sus beneficios encontramos:

- ✓ Cuando realizamos esta actividad en familia fortalece el vínculo con nuestros seres queridos.
- ✓ Aprender una herramienta para gestionar la ansiedad, el enfado y la tristeza.
- ✓ Potenciar estados de calma y tranquilidad.



Impartido por Patricia María. Psicóloga General Sanitaria.
Master en Psicología Infantil.
Especializada en Trauma EMDR

