



# Aulas en Calma

## Mindfulness e inteligencia emocional



"La emoción dirige la atención, y la atención dirige el aprendizaje"

**Actividad para niños/as de 3 a 12 años y familias**

Robert Sylwester

### Información e inscripciones

Casa de cultura "Alfonso X el Sabio"

91 854 80 08

infocultura@guadarrama.es

aulasencalma@gmail.com

www.aulasencalma.com



Síguenos en



**Aulas en Calma**

El Mindfulness puede ser de gran ayuda para los niños que están demasiado estresados, demasiado dispersos, demasiado angustiados, para que vuelvan a encontrar su centro y tranquilizarse.



## GRUPOS Y HORARIOS

2 h/semana

**Niños/as de 3 a 6 años:**

Martes y viernes de 17:30 a 18:30

**Niños/as de 7 a 12 años:**

Miércoles y viernes de 18:30 a 19:30.

30€/mes

1 h/semana

**Niños/as de 3 a 6 años:**

Viernes de 17:30 a 18:30

**Niños/as de 7 a 12 años:**

Viernes de 18:30 a 19:30

15€/mes

Inicio de la actividad 15 de enero.

1 h/semana

**Talleres a familias\***

Martes o jueves de 10 a 11h

\*4 sesiones en el mes de febrero

20€/mes