

Taller de serenidad para niñ@s

EL CAPULLO DE SEDA



Todos queremos ser felices. Estar presente, es suficiente para experimentar la calma, la seguridad y la alegría. Es el estado más relajado y natural. No requiere ningún esfuerzo. Para los niños esto debería ser lo cotidiano, pero al entrar en contacto con "nuestras prisas-miedos" se hacen espejo de ellas.

PROGRAMA

- ✓ Trabajaremos con el cuento de "El Gusano Cris". Iremos siguiendo el proceso que sigue él para crear nuestro "capullo" y desarrollar nuestras "alas".
- ✓ Respiración y relajación consciente (diferentes técnicas).
- ✓ Meditación.
- ✓ Visualización.

DURACIÓN

9 Horas distribuidas en una hora y media al día, una vez a la semana.

METODOLOGÍA

Comenzaremos siempre con una relajación (se utilizarán diferentes formas).
Realizaremos juegos para experimentar conscientemente nuestro abandono.
Seguiremos los pasos del cuento para ir entrando en el "capullo" (meditación).
Haremos una puesta en común de lo experimentado.
Daremos pautas prácticas para la vida en casa y el cole.
Terminaremos siempre con una meditación activa que nos ayude a salir conectados con los "demás" y con el "ahora".

FACILITADORA



Carmen Bermejo

Maestra en el arte de hacer felices a niños y grandes

Licenciada en magisterio ejerció durante muchos años como maestra de infantil en escuela públicas, privadas y concertadas.

Apasionada por el mundo de la creatividad y la interpretación se diplomó en Arte Dramático.- Laboratorio William Layton y Adela Escartin.

Formadora de docentes y profesores de Instituto en los CEP ha desarrollado e impartido diversos programas y talleres para Centros y Organizaciones Culturales mediante metodologías prácticas, experienciales e integradoras.

Especialista en psicoanálisis, intercaló su faceta como actriz con la de terapeuta, infantil, juvenil y para adultos.

En la actualidad utiliza la expresión literaria y creativa y las técnicas teatrales como fórmula para acercar la cultura a las personas mientras trabaja con ellas el desarrollo como seres únicos y valiosos.

OBJETIVOS

**Aprender a hacer sólo una cosa y sin prisas.
Escuchar el silencio.
Aprender a mantener la quietud.
Distinguir mis cambios físicos cuando me enfado, o estoy contento.**

DIRIGIDO A

Niñ@s y niñ@s de edades entre 3 y 9 años.
Muy orientado para aquellos que pierden fácilmente la concentración y que generan mucha actividad interior y exterior