



A.M.P.A. CEIP L'HORTA y GROWCHING

Otorgan esta certificación a la familia:

.....

Por su participación, toma de conciencia y aprovechamiento de los talleres llevados a cabo en el CEIP L'Horta de Paiporta, los días 19 de Enero y 2 de Febrero de 2019, en Materia de:

Mindfulness en Familia



El Mindfulness, o la atención plena es una técnica para **estar en el aquí y el ahora**, ayudándonos a frenar las miles de historias que llevamos diariamente.

A través de la **Meditación**, así como el uso de otras herramientas, podremos desconectarnos, consiguiendo una mayor conexión entre los miembros de la unidad familiar. Esto sin duda mejorará la gestión de las **emociones** y la **comunicación** entre los mismos miembros.



GROWCHING

crece formándote

www.growching.es



info@growching.es
guijore@gmail.com