



GROWCHING
crece formándose

Mindfulness en Familia





GROWCHING
crece formándote

¿Te has **meditado** hoy?

En un mundo donde nadie cuestiona la medicación,
llega el momento de tomar el control de tu “Meditación diaria”.
Bienvenidos al nuevo programa de meditación de Growching.

www.growching.es



info@growching.es
guijore@gmail.com



Programa ¿Te has meditado hoy?

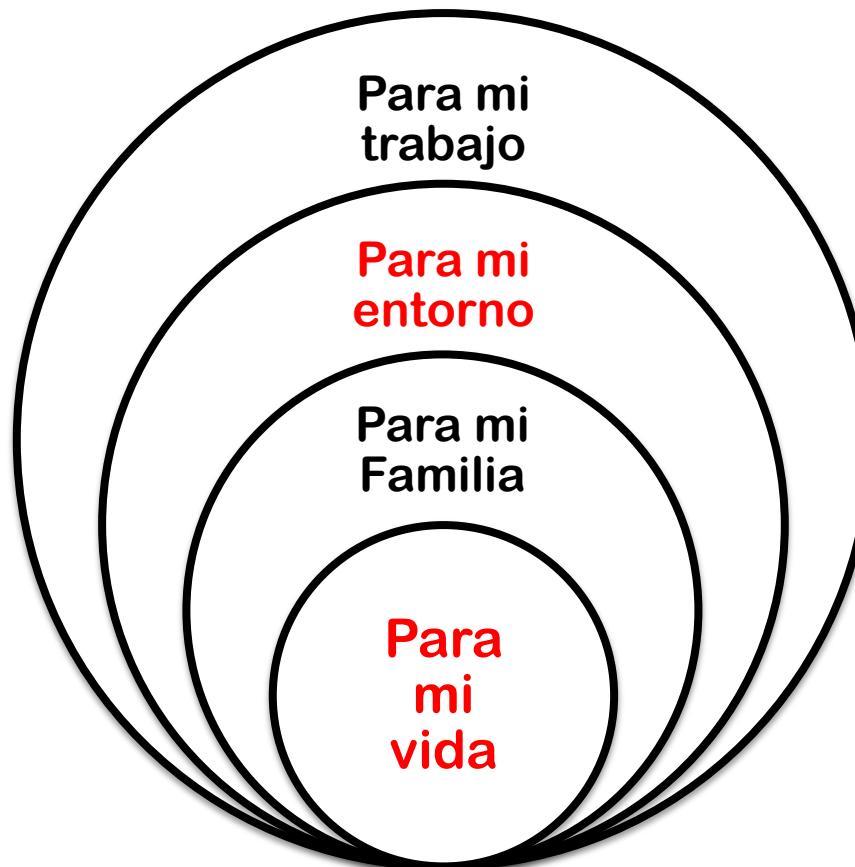
Sesión 19/01: Introducción a la meditación.

- Conceptos, cómo, cuando y dónde.
- Ejercicio Mindfulness; Almuerzo.
- Práctica en familia.



GROWCHING
crece formándote

¿Que expectativas tengo?





Guillermo Jorques

- Profesor de Formación y Orientación Laboral (2009 Actualidad)
- Formador de empresas, facilitador, Coach, Meditador, Dinamizador y conferenciante.
- ✓ Máster en Intervención en el Mercado de Trabajo y Coaching laboral. (UOC 2017)
- ✓ Diplomado en Relaciones Laborales. (U.V 2005)
- ✓ Creador del concepto **Growching**. Crece formándose.
- ❖ Experiencia profesional adicional:
 - ❖ 5 años como Export Manager.
 - ❖ Comercial interno en aseguradora.
 - ❖ Departamento financiero.

Para más información visita www.growching.es mi Bio y trabajos realizados. guijore@gmail.com



GROWCHING
crece formándote

Fidelización
Proactividad
Crecimiento
Clientes
Empatía
días
Bosque
Asertividad
Growching
Conflictos
Germina
Coaching
Empresarial
Plan
Brotes
Organización
Mentoring
Motivación
Formación
Networking
Optimización
Objetivos
Activate
Mindfulness



GROWCHING
crece formándote





¿Para quién está dirigido?



Familias AMPA CEIP L'Horta.

Alumnos CEIP L'Horta.

Entornos familiares.

Entornos profesionales.

Vida en sociedad.



Objetivo Principal:



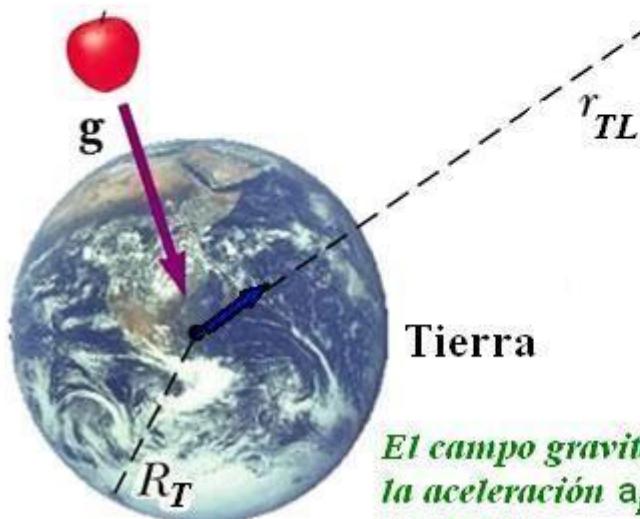
https://www.youtube.com/watch?v=k_okcNVZqql



The Manhattan Project HD1080P Time-lapse.mp4

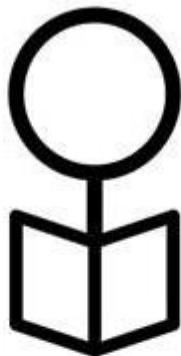
Ley de Gravitación Universal de Newton

$$F_G = \frac{G m_T m_L}{r_{TL}^2}$$



El campo gravitacional de la Tierra causa la aceleración a_L en la Luna y g en la manzana.





GROWCHING

crece formándote

¿Te has **meditado** hoy?







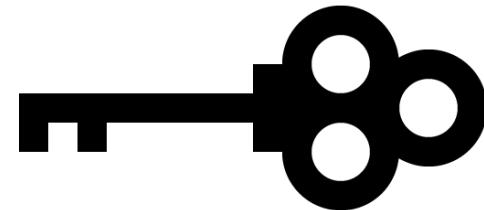




GROWCHING
crece formándote

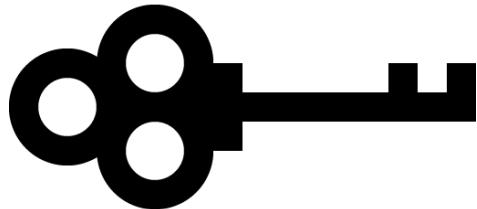
Que dicen los expertos...Elsa Punset.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQgFPqNo5jg&t=106s>



QUÉ ES MEDITARSE. Se trata de una técnica ancestral, que consiste en parar los pensamientos y atender al momento presente con la finalidad de frenar el ritmo y los estímulos del entorno social y actual, sintiéndose en el aquí y el ahora, retomando el control de su vida.

¿Es real parar los pensamientos? **NO**

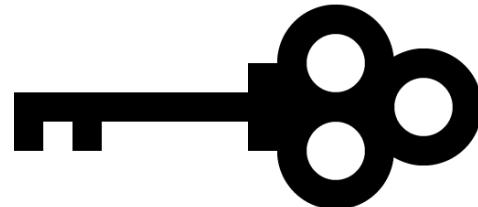


¿Es real parar los pensamientos? **NO**

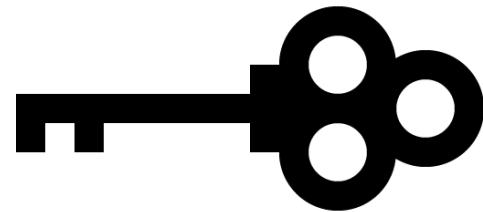
RAE: meditar Del lat. *meditāri*.

Pensar atenta y detenidamente sobre algo. ¿Has meditado tu decisión? U. t. c. intr. Debes meditar sobre el problema.

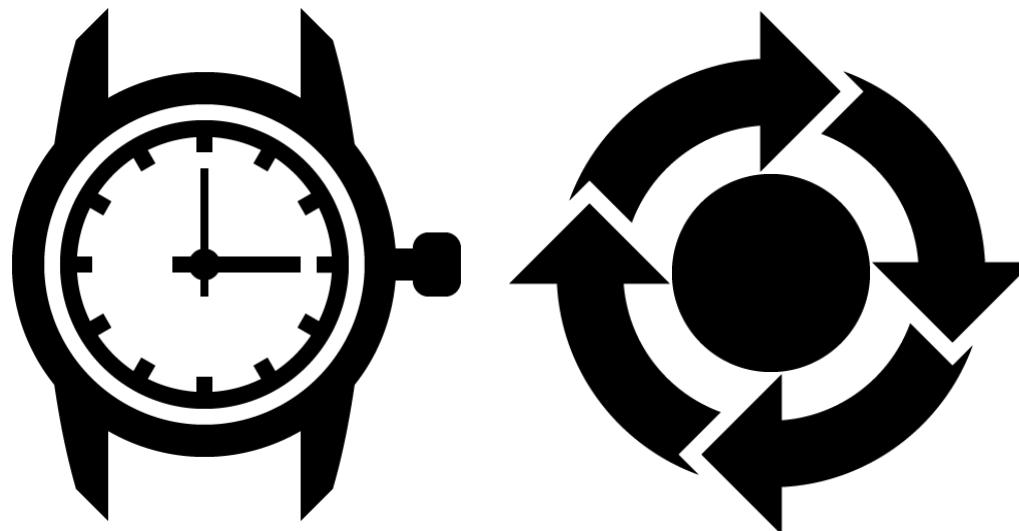
Wikipedia: La **meditación** es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio o para reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado/a con ese contenido,¹ o como un fin en sí misma.²

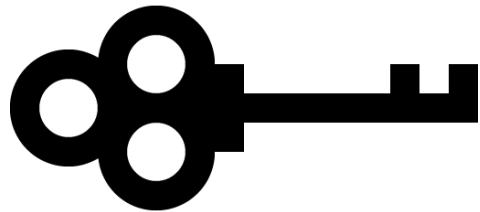


ANTES DE MEDITARSE. Se trata de un tratamiento apto para todo tipo de personas dispuestas a dedicarse un tiempo de su vida a ellos mismos. Abstenerse gente negativa sin ganas de cambiar su vida para bien. Tenga especial cuidado si no quiere maximizar y potenciar su potencial personal y profesional, ya que se verá alterado desde la primera dosis.

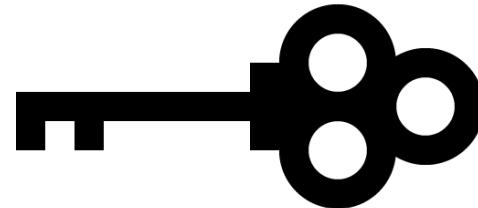


Cuando y **donde** Meditarse:



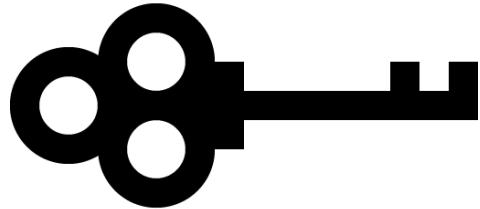


Cuando y donde Meditarse: meditarse puede tomarse en cualquier lugar, antes de las comidas y siempre y cuando se pueda dedicar un tiempo para si mismo. El programa incluye unas técnicas de cómo y para qué sirve meditarse. Se intentará llevar una ropa cómoda buscando espacios que favorezcan estar en total tranquilidad alejados de ruidos o posibles interferencias.



Cuando:

- **Por la mañana antes de desayunar**
- **Por la noche antes de irnos a dormir.**
- **Evitar tras las comidas.**
- **Evitar momentos con hambre.**
- **Tras / durante un conflicto.**
- **Cuando no vemos salidas.**
- **Ante cualquier bloqueo.**
- **Cuando te preguntes si deberías meditar.**
- **Siempre que se deseé.**

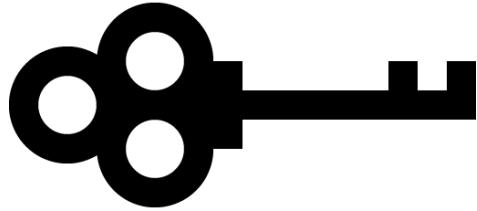


GROWCHING
crece formándose



Donde Meditarse:

- En la cama.
- En el sofá.
- En el Coche.
- En plena naturaleza.
- En la playa.
- Corriendo.
- En el aula.
- Plantando unas semillas.
- Cantando unos mantras.
- Pintando.
- Escribiendo.
- En definitiva.....



¿Qué beneficios tendría para nuestras familias?

Gestión de las emociones.

Gestión de la Frustración.

Mejora de la Satisfacción.

Mejora en la comunicación.

Mejoras en la concentración.

Mejoras en las relaciones inter e intrapersonales.

Mejora de la Felicidad!





GROWCHING

crece formándose

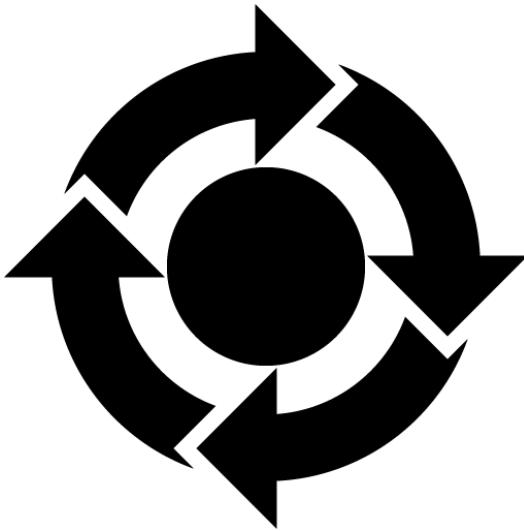


Guillermo Jorques 615 25 24 68
www.growching.es



GROWCHING
crece formándote

Frenadores / Interferencias:

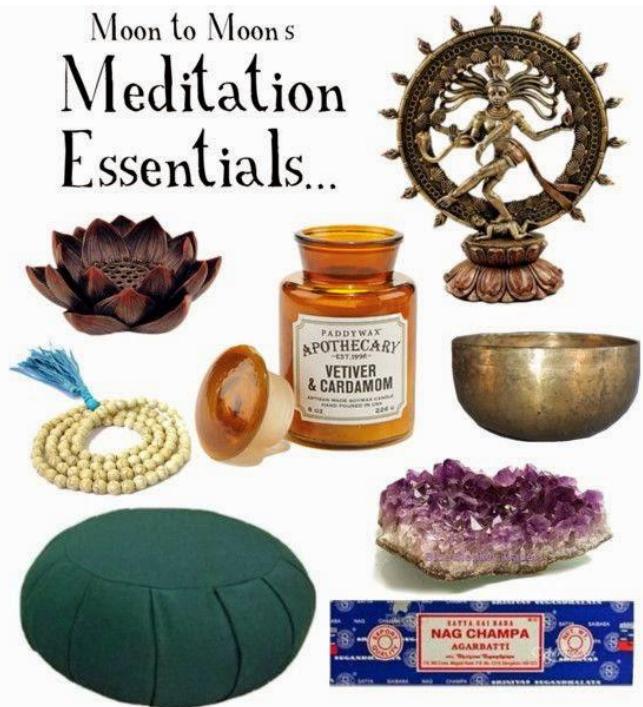




GROWCHING
crece formándose

Herramientas:

Moon to Moon's
**Meditation
Essentials...**



Guillermo Jorqi
www.gro

Crea tu propio **espacio**
de **meditación**
Incluye una cosa, para cada sentido



EL MUNDO DEL YOGA
www.mundodelyoga.com

Plus: Incluye algo de la naturaleza





GROWCHING
crece formándote

Herramienta principal: ACTITUD





GROWCHING
crece formándote

Herramientas Básicas:





Almuerzo Consciente ;

Ejercicios conscientes de ingesta
de algún alimento.







GROWCHING
crece formándose

Mindfulness en Familia

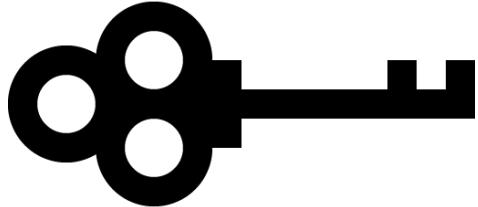




Programa ¿Te has meditado hoy?

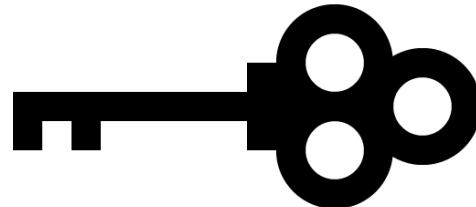
Sesión 02/02: Introducción a la meditación.

- Herramientas
- Práctica
- Práctica
- Práctica
- Música Sensorial.



SI SE AUTOMEDITA EN EXCESO: es posible que sienta ganas de sentirse conectado **con** el mundo de una manera consciente. No existen contraindicaciones para el exceso de Auto meditarse hasta la fecha.

SI OLVIDÓ MEDITARSE: es posible que se sienta más cansado y más irritable de lo normal, después de haber comprobado los beneficios del mismo en su práctica diaria. No pasa nada, el momento de retomarlo es este



EFFECTOS ADVERSOS:

La meditación tiene el potencial de poner la vida patas arriba. Eso podría ser bueno pero también podría ser mucho más de lo que te esperabas.

INFORMACIÓN ADICIONAL: Es muy posible que la composición de Meditarse y sus componentes le empoderen para sentirse más sano, mas seguro y pueda llevar a cabo proyectos que durante años no ha podido conseguir llevar a cabo.

Por otro lado, es muy probable que no tenga problemas o se hayan terminado determinados conflictos que hasta la fecha parecían interminables de resolver. Sus capacidades cognitivas serán mucho más notables. Se reconnectará con su propio yo y el trabajo en equipo será una práctica muy productiva.



¿Te has meditado hoy?

Prospecto Programa Meditación Growching: Meditarse 420 min. (Tratamiento en 3 sesiones / 2 h + 1 h web)

CONTENIDO DEL PROSPECTO: Qué es Meditarse. Antes de Meditarse. Medítense si...Embarazadas, lactantes y niños. Cómo meditarse. Si se Auto medita en exceso. Si olvidó Meditarse. Efectos Adversos. Información Adicional.

QUÉ ES MEDITARSE. Se trata de una técnica ancestral, que consiste en para los pensamientos y atender al momento presente con la finalidad de frenar el ritmo y los estímulos del entorno social y actual, sintiéndose en el aquí y el ahora, retomando el control de su vida. **ANTES DE MEDITARSE.** Se trata de un tratamiento apto para todo tipo de personas dispuestas a dedicarse un tiempo de su vida a ellos mismos. Abstenerse gente negativa sin ganas de cambiar su vida para bien. Tenga especial cuidado si no quiere maximizar y potenciar su potencial personal y profesional, ya que se verá alterado desde la primera dosis. **MEDITESE SI...:** Está trabajando en exceso o si considera que en ocasiones se “queda sin batería”, si está siendo altamente competitivo consigo mismo, o si sus exigencias diarias no le permiten pararse a escuchar su corazón. **EMBARAZADAS, LACTANTES**

Y NIÑOS: Meditarse está indicado especialmente para este colectivo. Sobretodo en la creación de vida y la alimentación de la misma. Verá a los niños crecer de una manera consciente, ensuciarse en el entorno volviéndose altamente creativos y sensitivos. Aprenderán a gestionar sensaciones, la frustración y la ira. Así como potenciarán su capacidad de atención plena en su formación y crecimiento. **COMO**

MEDITARSE: meditarse puede tomarse en cualquier lugar, antes de las comidas y siempre y cuando se pueda dedicar un tiempo para si mismo. El programa incluye unas técnicas de cómo y para qué sirve meditarse. Se intentará llevar una ropa cómoda buscando espacios que favorezcan estar en total tranquilidad alejados de ruidos o posibles interferencias.

SI SE AUTOMEDITA EN EXCESO: es posible que sienta ganas de sentirse conectado con el mundo de una manera consciente. No existen contraindicaciones para el exceso de

Auto meditarse hasta la fecha. **SI OLVIDÓ MEDITARSE:** es posible que se sienta más cansado y más irritable de lo normal, después de haber comprobado los beneficios del mismo en su práctica diaria. No pasa nada, el momento de retomarlo es este.

EFFECTOS ADVERSOS:

INFORMACIÓN ADICIONAL: Es muy posible que la composición de Meditarse y sus componentes le empoderen para sentirse más sano, mas seguro y pueda llevar a cabo proyectos que durante años no ha podido conseguir llevar a cabo. Por otro lado, es muy probable que no tenga problemas o se hayan terminado determinados conflictos que hasta la fecha parecían interminables de resolver. Sus capacidades cognitivas serán mucho más notables. Se reconnectará con su propio yo y el trabajo en equipo será una práctica muy productiva.



GROWCHING
crece formándose

TELVA | Niños | Clases de meditación para niños, la última revolución en las aulas

Cristina Larraonda

Actualizado 22/03/2018 17:23

La meditación y el *mindfulness* están tomando las escuelas.

Nuevos estudios científicos confirman que **mejorara el aprendizaje y las habilidades sociales** de los niños y reducen su ansiedad.



Colegio Ramiro Soláns. Zaragoza. Todos los días, cuando regresan a las aulas después del recreo, los alumnos del centro **practican 15 minutos de *mindfulness***. Bajo la guía de sus profesores, cierran los ojos, recolocan su postura, **inspiran profundamente, se relajan**, comienzan a ser conscientes de su propio cuerpo... La meditación, el *yoga* y otras técnicas de relajación forman parte del programa Aulas Felices que ha revolucionado la vida del centro: de "colegio conflictivo" ha pasado a **ser un referente de convivencia**, reconocido en 2016 con el Premio Nacional a la Mejora del Éxito Educativo que concede el Ministerio de Educación.





GROWCHING
crece formándote

Meditación Y Educación.

Eline Snel

**TRANQUILOS
Y ATENTOS**
COMO UNA RANA

Prefacio de Christophe André



Kairós



Guillermo Jorques 615 25 24 68
www.growching.es



Herramientas;

- 1. Meditaciones con niñxs.**
- 2. Meditaciones en el exterior.**
- 3. Pinturas con Mándalas.**
- 4. Mantras.**
- 5. Apps Colorear.**
- 6. Cuentos.**
- 7. Actividades deportivas: Yoga.**
- 8. Actividades de grupo.**

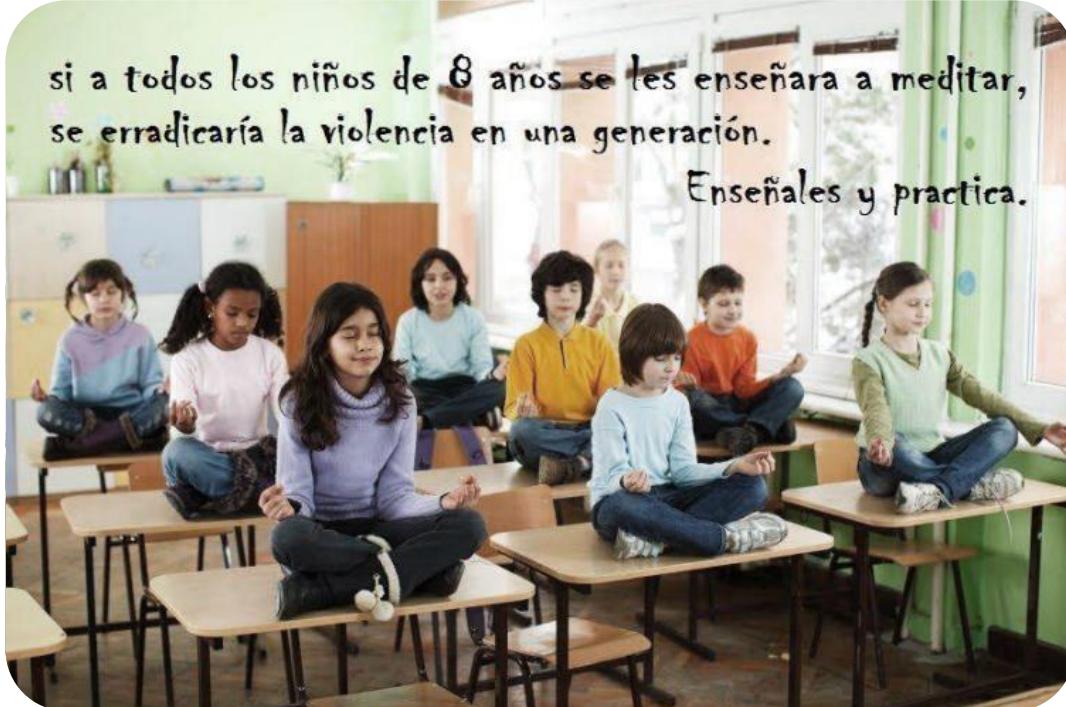


GROWCHING
crece formándote

1. Meditaciones con niñxs:

si a todos los niños de 8 años se les enseñara a meditar,
se erradicaría la violencia en una generación.

Enseñales y practica.





GROWCHING
crece formándote

2. Meditaciones en el Exterior:



Guillermo Jorques 615 25 24 68

www.growching.es



GROWCHING
crece formándose

3. Pinturas Mándalas:



© Grupo Gesfomedia S.L.

www.mundoprimaria.com

Guillermo Jorques 615 25 24 68
www.growching.es



4.Cantar Mantras:

Ong namo guru dev namo
Ong namo guru dev namo

[https://www.youtube.com/watch
?v=72Z1Zm-Hlfc](https://www.youtube.com/watch?v=72Z1Zm-Hlfc)



4. Cantar mantras:

Saludo al Sol cantado para niños:

[https://www.youtube.com/watch
?v=7fHpf4A9P1I](https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I)



GROWCHING
crece formándose

5. Apps para colorear:

RELAX AND BE CREATIVE!

FLORALS, MANDALAS, AND MORE!

SHARE YOUR ART ON FACEBOOK AND INSTAGRAM!

COLORFY COLORING FOR ADULTS

Coloring therapy for adults now on your mobile

As a FREE APP!

The secret against anxiety. Let the colors fill your mind in a relaxing painting experience. Time flies by and problems fade away while you chill out and have fun:

- Color beautiful florals, animals, mandalas, and more
- Choose your favorite color combinations
- Easy! Simply tap to paint and pinch to zoom
- Share your creations with all your friends

Download on the App Store
Get it on Google play
Available on Amazon

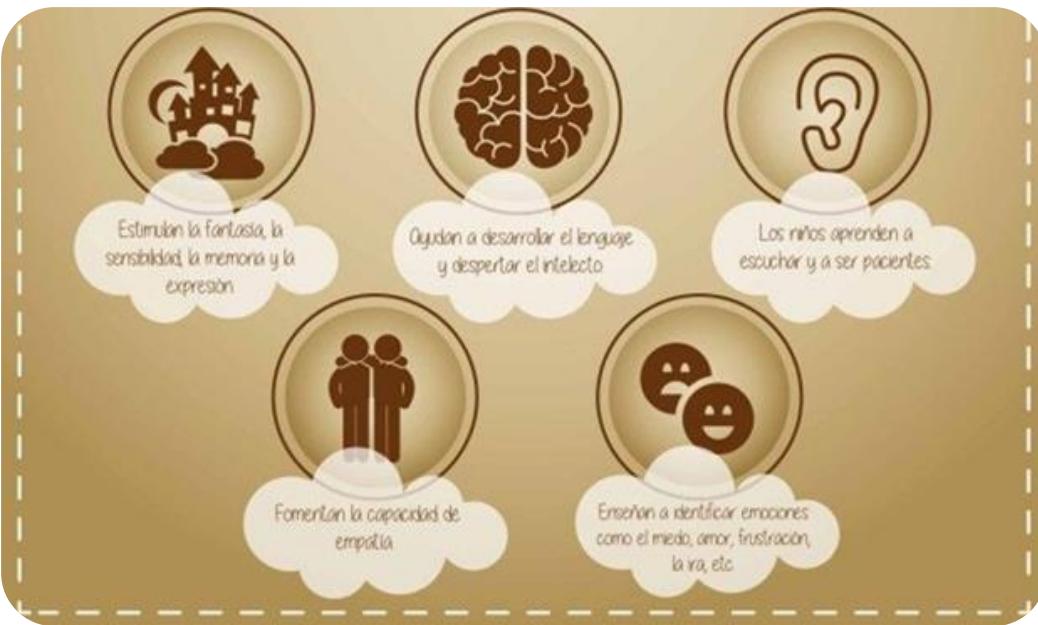
Like 21K Share Instagram Colorfy App



GROWCHING

crece formándote

6. Cuentos:



Guillermo Jorques 615 25 24 68
www.growching.es



6. Cuentos:

Para pensar:

<https://www.youtube.com/watch?v=NGphawtnskA>



7. Actividades deportivas: Yoga en familia



¿Por qué es bueno el yoga para los niños?

- Favorece la concentración y la autoconfianza
- Le ayuda a tomar conciencia de su cuerpo
- Impulsa valores de respeto hacia lo que nos rodea
- Evita el estrés y la ansiedad
- Fomenta la salud emocional
- Mejora la coordinación y la memoria
- Fortalece sus músculos y mejora la flexibilidad
- Fomenta la unión con la familia
- Las técnicas de respiración fomentan la paz, alegría y la calma

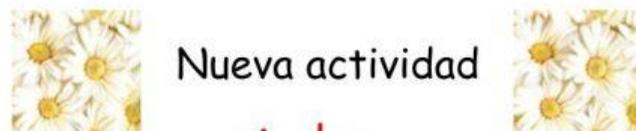
PEDIATRA



GROWCHING
crece formándote

8. Actividades en arupo:

Experimentos llevados a cabo



Nueva actividad

Taller de **Biodanza** para niños



A través de la música y la danza creamos un espacio sin tensiones, donde trabajamos los sentimientos, los miedos, la concentración, la afectividad y la vitalidad.

Edades: de 3 a 10 y de 11 a 16 años

Spoken English: 3 to 10 and 11 to 16 years old

<https://www.youtube.com/watch?v=WSmcjxAKJ7E>



GROWCHING
crece formándote

**Conclusiones de la jornada de hoy.
Gracias por vuestra atención!**



Guillermo Jorques 615 25 24 68
www.growching.es

Beneficios para la familia meditadora:





GROWCHING
crece formándote

¿Te has **meditado** hoy?

Si a cada niño de ocho años se le enseñara a meditar, eliminariámos la violencia del mundo en un plazo de una generación.

Dalai Lama





GROWCHING
crece formándote

¿Te has **meditado** hoy?

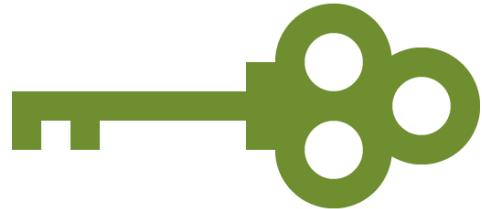
QUIEN SABE LO
QUE SIEMBRA NO
LE TEME A LO QUE
COSECHA.





GROWCHING
crece formándote

**Llegó el momento.
De tomar el poder.**

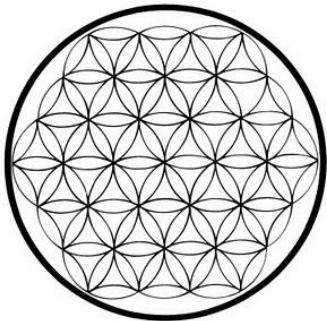


Guillermo Jorques 615 25 24 68
www.growthching.es

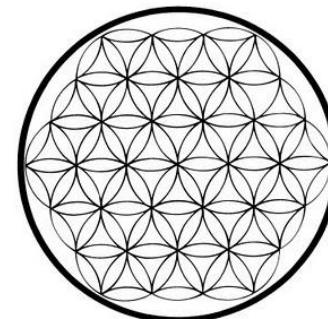


GROWCHING
crece formándote

¿Te has **meditado** hoy?



Mindfulness en Familia



Gracias por vuestra atención, por la oportunidad y seguimos meditando!

Seguimos:

+Info: +34 615252468 info@growching.es / guijore@gmail.com