

IKASTAROA

“MINDFULNESS FAMILIAN”

MINDFULNESS TAILERRA HAUR
ETA GURASOENTZAT.
6- 10 URTE BITARTEKO SEME-ALABAK
DITUZTEN FAMILIENTZAT.
GUZTIRA 8 SAIO

Lehenengo 3 saioak ordu eta erdikoak:
(gurasoentzat)

- Mindfulness kontzeptua
- Gurasoentzat tresnak eskuratzea, mundu frenetiko honetan bakea aurkitzen lagunduko digutenak.

Hurrengo 5 saioak ordubetekoak:
(gurasoak eta haurrak)

- Hurrekin arreta kontzientea lantzeko aktibitateak.
- Haurrekin dauzkaten erlazioa sendotzeko tresnak eta bizipenak ezagutu eta eduki.

Danel Iñurritegi Telleria
(Mindfulness irakaslea)

Apirilak 12,19 26 (gurasoak ordu eta erdiko saioa) ; maiatzak 3,10,17,24 eta 31 (umeak eta gurasoak ordu beteko saioak)

17:30 - 19:00

Gaztelekuan

Matrikula: 10 euro

Izen ematea:

2021eko martxoaren 29 arte

E-posta bidez: prebentzioa@zarautz.eus

Informazio gehiago: 943005127



ZARAUZKO UDALA



EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

Baraka

Instituto de Psicología Integral

OSASUN SAILA
Osasun Sailburuordetza
Osasun Publikoaren eta Adierazien
Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SALUD
Viceconsejería de Salud
Dirección de Salud Pública
y Adicciones