

Taller: “La aventura de las emociones”

Para niñ@s entre 5 y 12 años.

En este Taller nos sumergiremos en el mundo emocional, para compartir, descubrir, nombrar y aprender cómo expresar de mejor manera este “mar”, que a veces es desconocido, otras reprimido o muy revuelto. La invitación es que puedan contar con herramientas que les permitan “navegar” de mejor manera por su propio océano emocional.

Objetivos:

Que los niñ@s logren identificar y expresar emociones básicas.

Contenidos:

- Emociones básicas.
- Cómo se expresan y viven corporalmente.
- Transformando emociones a través de diferentes técnicas.

Itinerario:

10:30	Bienvenida.
10:45	Presentación del Taller y participantes.
11:00	Emociones: nombrar, evocar, entrar y salir de ellas. Identificar la emoción que más les incomoda o que está guardada. Trabajo plástico.
12:00	Pausa saludable preparada en conjunto.
12:30	Conectar con recursos para transformar la emoción que incomoda.
13:00	Respiración Consciente como herramienta de centramiento.
13:20	Aprendizajes y despedida.

* los tiempos son estimados y varían de acuerdo al ritmo del grupo.

Valor del taller: \$25.000

Horario : 10:30 a 13:30 hrs.

Facilitan : Alexandra Vrsalovic y/o Natalia Ceballos.

Centro Pránica, Padre Hurtado Central 1435, Las Condes.

Más Info Taller!