

Mindfulness

Trabajar y entrenar su capacidad para concentrarse y prestar atención tanto en clase como en casa.

Horarios:

Grupo I: Mie 17:30h

Grupo I: Lun 19:30h

Adultos: Lun 19:30h

45-50 minutos por clase.

1 día a la semana.

Juegos que entrenan la atención.
Promueve el crecimiento personal y la autoconfianza.

Que queremos conseguir...

Aprender a reconocer, aceptar y gestionar las emociones.

Desarrollo de la atención y mejora del rendimiento escolar.

Reducción del estrés y la ansiedad.
Mejora la atención y concentración.

Inicio de la actividad

1 Octubre 2025

Hasta 19 Junio 2026

Precio de la Actividad

Matrícula: 30€

Pago mensual: 39€

*Precios para una hora a la semana