

**FICHA PROGRAMACIÓN  
FUNDACIÓN SALAMANCA CIUDAD DE CULTURA Y SABERES  
CURSO 2014 - 2015**

APARTADO DE LA PROGRAMACIÓN	<i>Escuelas Infantiles Municipales.</i>
BLOQUE TEMÁTICO	<i>Bloque de contenidos específicos (consulta la programación del curso 2011/2012)</i>
PROGRAMA	<i>Iniciación al Mindfulness en niños de Infantil</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Introducir en la práctica diaria de la Escuela las prácticas Mindfulness adaptados específicamente para niños.</i>
OBJETIVOS	<i>Introducir el hábito de respiración consciente en los niños como respuesta consciente a situaciones estresantes, método de obtener atención plena en el aula y forma de relajarse.</i>
DESTINATARIOS	<i>Ideal para Niños entre 5 y 8 años.</i>
METODOLOGÍA	<i>En el mismo aula. Sesión de 15 minutos durante una semana. Sentados en círculo y postura de medio loto escuchan todos los días un relato y practican la respiración y la meditación Mindfulness utilizando para que presten atención la TECNICA DE LOS SOMBREROS, EL MONO, EL LORO y el TARRO DE LOS PENSAMIENTOS.</i>
LUGAR DE REALIZACIÓN	<i>En el mismo aula, gimnasio o salón habilitado para poder sentarse en el suelo.</i>
PERIODO DE REALIZACIÓN	<i>Durante una semana en cada centro escolar.</i>
Nº DE ACTIVIDADES PROPUESTAS	<i>Tantas como centros lo soliciten.</i>
HORARIO	<i>En Horario Escolar. Preferible al inicio de la clase, a la entrada.</i>
DURACIÓN	<i>Entre 15 y 20 minutos</i>
CONTACTO E INFORMACIÓN	<i>JULIO DE LA TORRE HERNANDEZ <a href="mailto:formaciondejuliodelatorre@gmail.com">formaciondejuliodelatorre@gmail.com</a> 625632113.</i>
OBSERVACIONES	<i>Se ha tenido experiencia previa en los Campamentos de Verano del Centro Comercial El Tormes y Maristas organizados por las empresas GESS y TICEN respectivamente.</i>
<i>En colaboración con el INSTITUTO DE PAZ DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO como EMPRESA AMIGA DE LA USAL junto con la FUNDACION GENERAL de la USAL..</i>	