

## MINDFULNESS (EUSK.)

### Jarduera

Norberaren arreta zentratzeko balio duten tresna eta teknika lana.

### Deskribapena

Mindfulness edo arreta osoa, unean unekoaren kontzientzia da. Orain eta hemen bizitzea da. Arretaren bitartez iraganaldian katramilatzetik eta geroaz arduratzetik aske geratuko gara. Jarduera honen emaitza bake mentala da.

### Helburuak

- Estresa eta antsietatea arindu eta sahiestu.
- Gorputz-kontzientzia garatu.
- Parte-hartze herrikoirako guneak sustatzea.

### Nori zuzendua

Helduak.

### Ikasleak eraman beharreko materiala

Apunteak hartzeko materiala. Pertsona bakoitzak bere proiekturako behar duen material espezifikoaren eramango du, eta ezingo da Kultur Etxean utzi.

Prokulturrako irakasleen eskutik.