

MINDFULNESS

Jarduera

Mindfulness meditazio-ariketak, arreta orainaldian jartzen ikasteko eta bizitzako gorabeheren aurrean jarrera positiboarekin fokatzeko.

Deskribapena

Mindfulness edo arreta osoa meditazio mota bat da, bizi garen momentu konkretuan erabat kontziente egoten ikasteko. Hemengo eta oraina bizitzea da. Arreta gaur egunari zuzentzen ikasten dugunean, iraganean nahasteari eta etorkizunaz kezkatzeari uzten diogu. Tailer honetan, Mindfulness meditazio-ariketak egingo ditugu, bizitzarekiko dugun jarrera hobetu ahal izateko, eta horrek eragin positiboa izango du gure bizi-kalitatean, baita gure osasun fisiko eta psikikoaren hobekuntzan ere.

Helburuak

- Mindfulness-aren oinarria ezagutzea.
- Mindfulness meditazio ariketak egin.
- Bizitzako gertakarien aurrean begirada positiboa lantzea.
- Herritarren parte-hartze espazioak sortzea.

Programa

1. Hiruhilekoa.

- Mindfulness, bizitza beste modu batean ikusteko modua.
- Gaur egunean ainguratzeko mindfulness ariketak.
- Mindfulness ariketak gauzak diren bezala begiratzeko.
- Pentsamendu mugatzaileak onartzeko eta kudeatzeko mindfulness ariketak.

2. Hiruhilekoa

- Emozioetan arreta jartzeko eta hauek onartzeko mindfulness ariketak.
- Gupida eta autokonpasio mindfulness ariketak.
- Norberarekiko eta besteenganako maitasun ariketak.
- Etab.

3. Hiruhilekoa

- Mindfulness ariketa desberdinen praktikarekin jarraitzea.

Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea.

Nori zuzendua

Helduak.

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa erosoak.