

## **TALLERES PARA CENTROS EDUCATIVOS**

### ***Talleres de Entrenamiento de la Atención y Prevención de la Hiperactividad (niños)***

- 4 Sesiones de 30 minutos cada una.
- 1 vez a la semana (pudiendo impartirse hasta a 3 grupos de 25 alumnos por día, en total 90 minutos por día).
- 2 monitoras por cada sesión.
- Contenido: el objetivo principal del taller es conseguir que los niños experimenten la sensación de relajación y tranquilidad a través de sencillas técnicas (respiración, afirmaciones, etc.), y principalmente, que puedan apropiarse de esas técnicas para utilizarlas en su vida escolar y personal, cuando estén nerviosos, enfadados, tristes, etc.
- Para ello, en cada sesión, los ejercicios de relajación se verán acompañados por actividades de desarrollo emocional, de integración con el medio, lúdicas, creativas (música, danza), y de manualidades.

Precio (parcialmente subvencionado): 100 € (1 grupo), 180€ (2 grupos), 240€ (tres grupos)

### ***Talleres de Técnicas de Gestión del Estrés (dirigido a personal docente)***

5 sesiones de 1 hora:

- 10 minutos de equilibrio del sistema nervioso y/o “romper el hielo” (comentar experiencias).
- 20 minutos de presentación (PowerPoint cuando sea posible).
- 20 minutos de relajación a través de meditación.
- 10 minutos de preguntas o trabajo energético.

#### **PROGRAMA**

1. Presentación general del taller y de la Fundación DEVI  
Ejercicio de meditación inicial.
2. Introducción al sistema nervioso y el sistema sutil de la energía. Como activar el equilibrio del sistema sutil. Cómo evitar el estrés y cómo salir de la depresión. Uso de los elementos.

**Fundación Devi para el Desarrollo y Equilibrio de una Vida Integral**

C/ Cruceiros 7. Nogueira, Ponteareas. Pontevedra 36863.  
Tel: 699510013 (mañanas) - [coordinacion@fundaciondevi.org](mailto:coordinacion@fundaciondevi.org)

**[www.fundaciondevi.org](http://www.fundaciondevi.org)**

3. ¿Qué es la meditación?  
El silencio interior. Hemisferios cerebrales, vivir el Presente como comienzo de salud plena.
4. Los Plexos del Sistema Nervioso (Centros de Energía, 1, 2 y 3). Cualidades, bloqueos, técnicas de limpieza.
5. Los Plexos del Sistema Nervioso (Centros de Energía 4, 5,6 y 7). Cualidades, bloqueos, técnicas de limpieza.

Precio (parcialmente subvencionado): 180 € (grupos de hasta 20 personas)