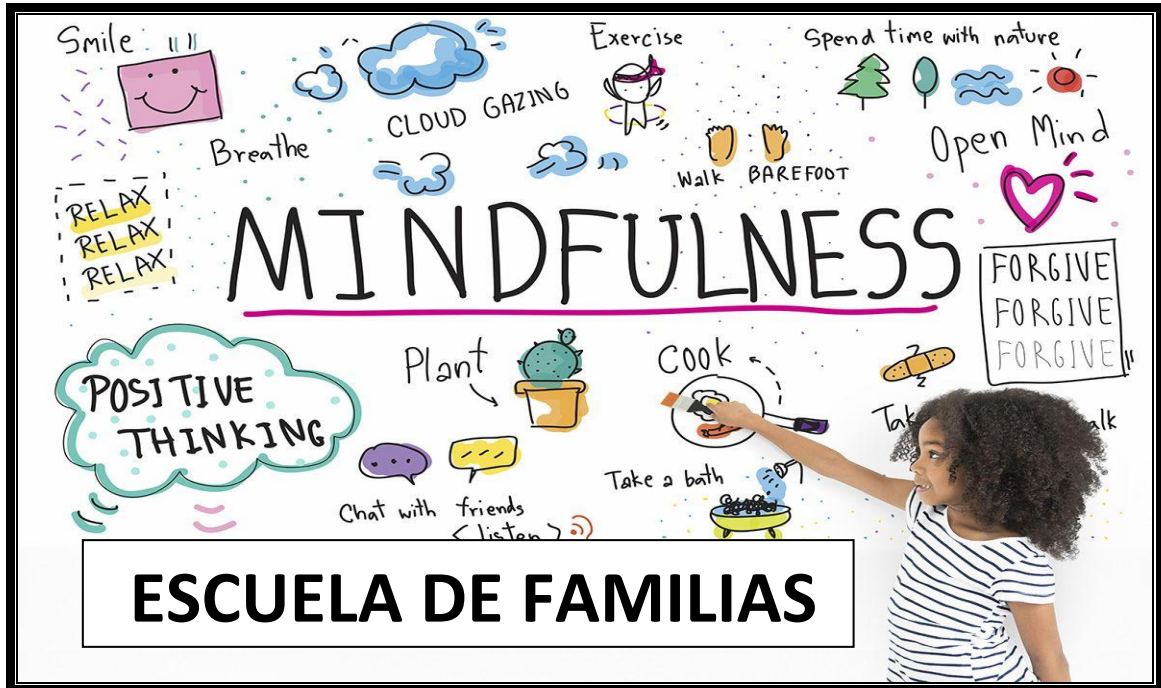


COLEGIO ALHUCEMA

MIÉRCOLES, 23 DE ENERO A LAS 17 H

¡¡¡Os esperamos!!!



El **Mindfulness** es una forma de tomar consciencia de la realidad y reconocer situaciones habituales, como el estrés, la presión o cualquier otro desafío del entorno.

Beneficios para los niños y niñas:

- **mejora de la capacidad atencional y de concentración.**
- **mejora en el rendimiento académico**
- Los beneficios apuntan a una mejora , en el **autoconcepto** y en las **relaciones interpersonales**
- **reduce la agresividad y la violencia.**



Colegio Alhucema

Growing together

CONFIRMAR ASISTENCIA

916098087

