



LIFEFULLNESS®

KIDS

MEDITA MÉXICO

1 DESCRIPCIÓN



El programa tiene un enfoque científico, tecnológico y laico, que favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales al incrementar los niveles de atención y concentración de los niños, logrando armonizar las frecuencias cerebrales y equilibrando los campos físico, mental y emocional.

Todos los días, por medio de una sesión guiada de 10 minutos, los alumnos experimentan los efectos de una autorregulación de sus capacidades de integración de actitudes positivas. Así, logran modificar progresivamente la forma de interacción con el entorno, equilibrando sus reacciones y poniendo en práctica alternativas de convivencia pacífica.

A partir de una visión de corresponsabilidad con el mundo en que viven y pueden transformar, tienen una mayor capacidad de generar relaciones constructivas, de respeto, tolerancia y armonía, porque saben reconocer pensamientos de conflicto rutinarios y tienen las habilidades y herramientas para transformarlos en nuevos enfoques de la realidad.

La práctica continua de la meditación, permite que la mente del alumno, adquiera una mejor disposición y actitud para el proceso de enseñanza - aprendizaje.





2 OBJETIVO

Proporcionar herramientas para mejorar la convivencia dentro de la comunidad escolar y favorecer la autorregulación.

3 ATRIBUTO CENTRAL

Control de emociones, reducción en los niveles de estrés y de bullying.

4 BENEFICIOS

- Fortalecimiento de habilidades socioemocionales.
- Aprender a observar mejor los pensamientos y los hábitos.
- Genera empatía y contribuye con la autorregulación.
- Desarrolla la creatividad y favorece la agilidad mental.
- Fomenta la enseñanza y el aprendizaje desde el punto de vista humano.



5 EL PROGRAMA

DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
Proceso de gestión del programa	Un ciclo escolar
Manual con 12 técnicas de balance	12 semanas
12 Audios de meditación vipassana con mindfulness.	12 semanas
24 Audios de meditaciones guiadas con alta tecnología.	12 semanas
5 Audios de High Tech Meditation	36 semanas
1 Pocket Book of Peace	12 semanas
2 Instrumentos de medición.	Al inicio y al fin de cada ciclo escolar
Formato de Reportes de Sesión	Registro mensual
Calendario de Implementación	36 semanas
Convenio de Colaboración	Tres ciclos escolares

TAMBIÉN INCLUYE

Presentación del Programa a los Docentes del Colegio	2 horas
Presentación del Programa Padres de Familia	2 horas
Presentación del Programa alumnos del Colegio	1 hora y 30 minutos
Capacitación para Headcoaches	4 horas
Visitas de Seguimiento	9 visitas por ciclo escolar

POR CADA LICENCIA ADQUIRIDA DEL PROGRAMA LIFEFULLNESS KIDS, MEDITA MÉXICO AC DONA LA MISMA LICENCIA DEL PROGRAMA A UN COLEGIO PÚBLICO DEL PAÍS.





MEDITA MÉXICO A.C.
BY SYNCRO

Periférico Sur 3325, Piso 3, La Magdalena Contreras, CP
10200, Col. San Jerónimo Lídice, DF, México Tel.5595-1235



Medita México



@MeDiTaMx



@medita_mexico



Medita México