

Jornada d'intercanvi d'experiències i coneixement compartit: Experiències de centre,  
Esplugues de Llobregat, 27 de juny de 2018

# L'ATENCIÓ PLENA A L'AULA



PER QUÈ AQUESTA EXPERIÈNCIA?



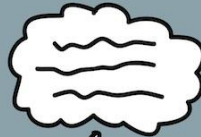
**SER**

**AQUÍ**

**ARA**



Your body is present.



Is your mind?



Past

Present

Future

DOUG NEILL

# QUÈ ÉS L'ATENCIÓ PLENA?



- **OBSERVAR EL MOMENT PRESENT AMB CURIOSITAT.**
- **SENSE JUTJAR NI IDENTIFICAR-SE.**
- **AMB AMABILITAT I COMPASSIÓ**
- **NO REACCIONAR SINÓ RESPONDRE.**

“¿Qué día es?” ,preguntó Pooh  
“Es Hoy” ,respondió Piglet  
“Mi día favorito” ,dijo Pooh

filmoterapia







# EXPERIÈNCIES A L'AULA

# ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ





# ESMORZAR CONSCIENT



# EL RACÓ DE LA CALMA





# PINTEM AMB CONSCIÈNCIA PLENA



# PINTEM AMB CONSCIÈNCIA PLENA





# RELAXACIÓ



# RELAXACIÓ I CONTES



# ATENCIÓ PLENA ALS SENTITS





# TENSIÓ - RELAXACIÓ





# BODYSCAN PER PARELLES



# L'ATENCIÓ PLENA A L'AULA

