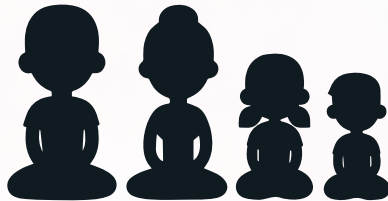




CEM

Creciendo en Mindfulness



Juego terapéutico para desarrollar la consciencia y la atención plena

M. Delgado-Ríos, A. M.º Pérez Millán, M. Ardoy del Hoyo, C. García Fernández,
S. Pérez Ardanaz, G. M.º Luna Pedrosa y F. J. Campos Ojeda.

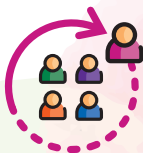




¿CÓMO FUNCIONA?



Sin tiempo límite



Sin límite de participantes



Sin límite de edad

OBJETIVOS



Favorecer de forma atractiva la práctica de la **atención plena**.



Favorecer el incremento de la **regulación emocional, autoconocimiento y compasión**.

ÁMBITO

Se puede utilizar tanto como **herramienta de relajación, lúdica** como de **intervención**.



¿CUÁL ES EL CONTENIDO DEL JUEGO?

- Tablero
- Dado
- 7 peones
- Reloj de arena
- Bolsa de piezas de colores
- 15 tarjetas de prácticas centradas en la respiración
- 15 tarjetas de prácticas centradas en los sentidos
- 15 tarjetas de prácticas centradas en el cuerpo y el movimiento
- 15 tarjetas de prácticas centradas en los pensamientos y la mente
- 15 tarjetas de prácticas centradas en las emociones
- 1 tarjeta para la práctica “Conectando con tu niñ@ interior”
- 1 tarjeta para la práctica “Meditación de la compasión”
- 1 tarjeta para la práctica “Gratitud”
- 1 tarjeta para la práctica “Pausa de la bondad amorosa”



Juego terapéutico





¡RECUERDA!


La felicidad no está
en el destino, sino en
saber disfrutar
cada instante del
camino.



Diseñado para
extrapolar los
beneficios a la
vida real




MADRID

 912 705 000

 madrid@teaediciones.com

BARCELONA

 932 379 590

 barcelona@teaediciones.com

BILBAO

 944 163 032


 bilbao@teaediciones.com

SEVILLA

 954 933 216

 sevilla@teaediciones.com

ZARAGOZA

 976 218 306

 zaragoza@teaediciones.com