

Tallers de MINDFULNESS



IES Cap de
Llevant

Des del curs 2021-22 el centre participa en el Programa per a l'orientació, l'avanç i l'enriquiment i educatiu PROA+, FSE+, que té com a objectius generals o millorar l'èxit escolar i garantir la permanència de l'alumnat als centres educatius, reduint l'abandonament escolar primerenc. En el marc d'aquest programa es desenvolupa l'activitat palanca *Famílies a l'escola, escola de famílies*, que cerca aconseguir la presència habitual de les famílies en la dinàmica escolar del centre per millorar la presència i vincle de l'alumnat al sistema educatiu, així com les expectatives que tenen respecte al futur acadèmic (i professional) dels seus fills. Així mateix, els objectius PROA+ FSE+ estan alineats amb el PEC del centre, que destaca l'educació integral i l'autoconeixement com alguns del nostres trets d'identitat.

En aquest marc, i amb l'objectiu d'avançar com a comunitat us convidem als **tallers de mindfulness** que tindran lloc els dies:

16 de desembre de 2025

19 de gener de 2026

12 de febrer de 2026

Tots de **19h a 20:30h**

El mindfulness

L'atenció plena o Mindfulness ens ensenya a relacionar-nos amb els nostres pensaments i emocions per poder actuar i millorar com ens veiem i com ens relacionem.

Amb la pràctica continuada millora la nostra salut mental, disminueix el malestar psicològic, l'ansietat i la rumiació i millora la compassió i l'autocura, que és imprescindible per poder cuidar.

Augmentar la nostra capacitat d'estabilitzar-nos, de tractar-nos amb amabilitat en moments difícils, d'adoptar una mentalitat proactiva i creativa i de créixer a nivell personal o per a un millor acompanyament parental és l'objectiu d'aquest curs.

Treballarem exercicis basats en l'atenció plena com a suport per garantir la resiliència, trobar la calma i descans, descarregar tensió, regular el sistema nerviós i les emocions des d'una perspectiva corporal i experiencial.



Ana Royo

Llicenciada en farmàcia i apassionada per la dansa contemporània, improvisació i performance. Aquesta passió ha definit el seu recorregut els darrers 30 anys. La dansa-improvisació la va dur al coneixement i escolta del cos i a practicar i impartir propostes de consciència corporal.

Ha realitzat diverses formacions en aquest camp, com ara neurociència de la meditació i mindfulness i mindfulness en contextos de salut i investigació.

La seva proposta pretén acompanyar-nos en el cultiu de l'atenció plena, oferint un espai segur on, a través de pràctiques de mindfulness tant en quietud com en moviment, crearem un espai per aturar-nos per sentir, per indagar, per la presència.