



## **El árbol de la atención plena**

Dinámicas para educar el corazón, el cuerpo y la mente

---

Autor: Blasco, Isabel; Grifo, Susana

Editorial: Kaicron

ISBN: 9788494904417

Páginas: 149

Dimensiones: 24 x 16,5 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 15,00 €

---

Las dinámicas de este manual-libro están inspiradas en la experiencia y puesta en práctica del programa Educap "Educar la Atención Plena". Este es un programa que interviene en los centros educativos para mejorar la convivencia, aumentar el éxito escolar y favorecer la educación de la interioridad. A su vez Educap ha sido creado por famiyoguis, escuela de yoga educativo para niños y familias.

Educap fomenta la educación integral utilizando el árbol de la Atención Plena, el cual tiene siete herramientas educativas que entrenan la Atención Plena del corazón (emociones), el cuerpo (sensaciones) y la mente (pensamientos). Hablamos de dos recursos actitudinales/relacionales y cinco psicofísicos del sistema del yoga teniendo en cuenta que los recursos actitudinales/relacionales son la relación con el entorno social y natural y la relación conmigo mismo y los recursos psicofísicos son la higiene postural!, las técnicas de respiración, la relajación, la concentración y la meditación. La experiencia y uso constante de estos recursos proporcionan calma, paz y concentración dentro y fuera de las aulas, favoreciendo la conexión con la esencia del Ser.