

6.- PAZ INTERIOR EN EL AULA.-

OBJETIVO:

Inner Peace (Paz Interior) es un proyecto a nivel mundial cuyo objetivo principal es despertar en los jóvenes el deseo de un mundo sin conflictos.

De modo más cercano, el proyecto pretende, mediante la práctica de la meditación paliar problemas como el acoso escolar, la intolerancia y el racismo, el acoso al profesorado, los desórdenes de atención y los resultados del expediente académico.

Con la práctica habitual de la meditación , fuera y dentro de las aulas, los alumnos aprenden a relajar su mente, calmar sus pensamientos, focalizar su atención, su memoria y mejorar su concentración además de gestionar con resultados positivos la resolución de conflictos, bajar los niveles de estrés, el cansancio físico, emocional y mental, corrige los desequilibrio emocional, mejora el autoestima, mejora las relaciones interpersonales, la salud, la capacidad de comunicación, se logra una atención más eficiente en el trabajo y en el estudio.

ACTIVIDADES:

Presentación del proyecto INNER PEACE

Vídeo demostrativo.

Explicación de la actuación que van a realizar.

Beneficios de la práctica de meditación.

Ejercicio práctico de meditación

Duración 50 '

DESTINATARIOS: Alumnos de 1º y 2º de secundaria. 30 por grupo. Una sesión por centro educativo. **LOS SEIS PRIMEROS CENTROS QUE SE INSCRIBAN**

PERIODO DE REALIZACIÓN: **Se confirmarán fechas con los centros**

NECESIDADES: Sala, portátil y proyector

INSCRIPCIONES: hasta el 16 de diciembre 2021

E-MAIL: pilar.carreto@alicante.es

OBSERVACIONES: Actividad realizada con música en directo