

## Mindfulness per als més petits, una extraescolar que agafa força a Manresa

*La psicòloga i coach Gemma Calmet ofereix, per segon any consecutiu, tallers d'atenció plena per a millorar el benestar personal*

Anglès. Natació. Judo. Pintura. Música. Repàs escolar. I un munt d'activitats extraescolars en les quals els nens i nenes es veuen immersos durant la setmana, després d'haver cursat les hores obligatòries a l'escola. Dintre d'aquesta allau d'ofertes -els pares i mares en tenen per triar i remenar- està començant a agafar protagonisme l'educació emocional, amb l'objectiu que els més petits de casa puguin gestionar de manera serena i conscient, els seus problemes diaris.

A Manresa, la psicòloga i coach Gemma Calmet va engegar, el curs passat, una activitat extraescolar anomenada "L'illa", pensada, tal com ella mateixa explica "per ser i deixar de fer. Carregar les piles, viure en el present, jugar i respirar". Es tracta d'una proposta destinada a nens i nenes de 4 a 7 anys que Calmet va idear unint el mètode que fa servir l'escola holandesa Eline Snel -en la qual es treballa el mindfulness, una mena de meditació per ajudar a viure en l'ara i l'aquí- i els articles de la Harvard Graduate School of Education -on es parla de la intel·ligència emocional, de l'atenció plena i de la respiració.

La finalitat d'aquesta innovadora extraescolar, que es durà a terme a La Fàbrica dels Sentits (Bases de Manresa, 47) durant els mesos d'octubre, novembre i desembre, cada dijous de dos quarts de sis a tres quarts de set de la tarda, és la d'ensenyar als infants i a les seves famílies estratègies i habilitats que aportin benestar, creativitat, autoestima, serenitat i capacitat d'adaptació per ajudar-los a crear vincles sans i estables amb la família i l'entorn.

El preu d'aquesta extraescolar varia segons el mètode de pagament que es faci servir. Si es paga de cop, els diners a ingressar seran 165 euros. En el cas de fer el pagament fraccionat, s'hauran reembossar 35 euros de matrícula i, cada mes (durant els 3 mesos que duri el curs) pagar 60 euros. Si es fa amb aquest darrer mètode, el preu final que s'haurà pagat seran 180 euros.

Per a més informació i inscripcions, feu clic aquí(<http://gemmacalmet.cat/>) .