

## Lloc

Sala de Graus de la  
Facultat d'Educació, Psicologia i  
Treball Social

Av. Estudi General, 4  
Campus Cappont - Lleida



## Inscripcions

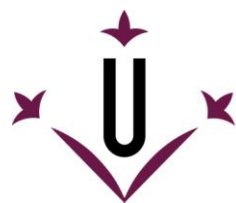
Fins al 23 de juny

<http://www.arxiu-ice.udl.cat/upnu/inscripciocurs.php?id=100486>

## Preu

Jornada: **20** Euros  
Dinar opcional: **10** Euros  
(Cafeteria Campus Cappont. UdL)

## Organitza:



**Universitat de Lleida**  
Institut de Ciències  
de l'Educació

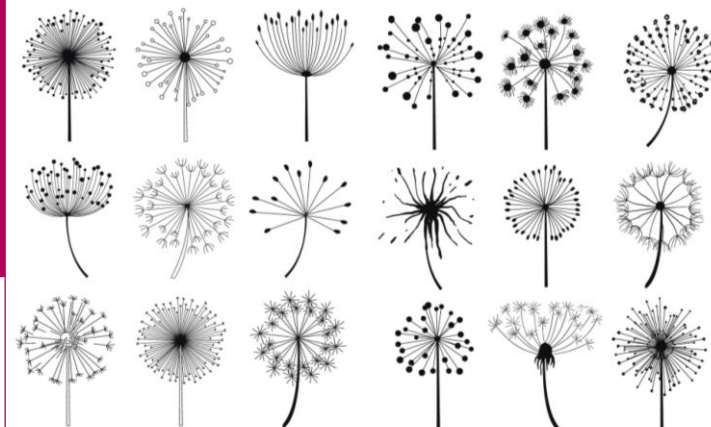
## Col·labora:



1a jornada

# mindfulness i educació

La pràctica de l'atenció plena en els centres  
educatius pot produir nombrosos beneficis



28 de juny del 2017  
Universitat de Lleida

## MOTIVACIÓ:

Aquesta primera jornada és un punt de partença per tal d'ajudar a difondre l'estat de la qüestió del mindfulness en l'àmbit de l'educació formal, a fi d'aconseguir que els beneficis de l'atenció plena arribin als infants en edats primerenques i que el professorat des de l'autocura personal pugui integrar el mindfulness en la pràctica diària amb els infants i adolescents.

## Objectius:

- Donar a conèixer la potencialitat del *mindfulness* en l'àmbit educatiu.
- Sensibilitzar sobre l'aplicació de l'atenció plena o *mindfulness* als centres i a la comunitat educativa.
- Tenir una primera aproximació pràctica a l'experiència del *mindfulness*.
- Intercanviar coneixements entre els centres educatius que han començat a aplicar programes de *mindfulness*.

9:00 - 9:30 h. **Acollida**

9:30 - 10:00 h. **Presentació institucional**

10:00 - 11:00h. **Conferència inaugural "Evidències científiques del Mindfulness aplicades a l'educació"**  
Dr Javier García Campayo. Universidad de Zaragoza.

11:00 - 11:30 h. **Descans**

11:30 -12:30 h. **Primer Espai Dialogat "Programes/Aportacions de Mindfulness en l'àmbit educatiu (elements d'èxit i claus d'aplicació)"**

Presenta Dra Anna Soldevila de la Universitat de Lleida.

Dra Natalia Ramos, Universidad de Málaga.

Carlos García Rubio, Universidad Autónoma de Madrid.

Dra Àngels Campà, Universitat Autònoma de Barcelona.

12:30 - 13:30 h. **Conferència "Aprenem a Ésser: la interioritat en l'àmbit de l'educació"**  
Hna. Berta Meneses. Religiosa filipense i mestra Zen.

13:30 - 13:45 h. **Pràctica de Mindfulness "Meditació: atenció plena al moment present"**  
A càrrec de Maria Luisa Aznar (Lama Yeshe Chödrön).

13:45 - 14:00 h. **Cloenda matí**

Dr Carles Alsinet. Degà de la Facultat d' Educació, Psicologia i Treball social.

14:00 - 15:15 h. **Dinar**

15:30 - 16:00 h. **Pràctica de relaxació**

A càrrec de Luisa Conejos. Psicòloga.

16:00 - 17:00 h. **Segon Espai dialogat "Aportació d'experiències sobre mindfulness i educació a Ponent"**

Presenta Joana Companys, psicòloga, Coordinadora del grup ICE d' educació i mindfulness.

- Col·legi Sant Jaume – Les Heures. Antonieta Aldabó, directora d'Educació Infantil i Primària.

- Escola Alfred Poltrony, Termens . Rosa Miralles, directora i Eva Escolà assessora.

- Escola Els Set Focs, Bellaguarda (ZER Elaia). M<sup>a</sup> Carmen Guiu, directora.

- INS Joan Oró. Emma Carreras, directora i Sílvia Porté, professora de Filosofia.

- Aula Municipal de Teatre. Anna Morrerres, professora de FOL del Cicle Formatiu de Grau Superior en Tècniques d'Actuació Teatral.

17:00 - 18:00 h. **Tallers simultanis**

Presenta Isabel Matas, pedagoga i membre del grup ICE d'educació i mindfulness.

**Meditació**, a càrrec d'Engracia Molina, mestra. Practicant des de fa 20 anys.

**Mindful loga**, a càrrec d' Anna Puigdemívol, professora de mindful ioga. Practicant des de fa 15 anys.

**Mindfulness en moviment**, a càrrec de Josep Villanova, mestre. Practicant des de fa 18 anys.

**Respiració conscient**, a càrrec de Lourdes Assens, psicòloga. Practicant des de fa 12 anys.