



**Junta de
Castilla y León**



**Europa impulsa
nuestro crecimiento**

Nota de prensa

"CHAMPIONMIND - TEAS LA ALBUERA"

El Ciclo de Actividades Físicas y Deportivas, TEAS, del I.E.S. La Albuera de Segovia continúa con una nueva propuesta enmarcada en el proyecto en el programa Aula Empresa Castilla y León, financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y cofinanciado por el Fondo Social Europeo, desarrollado por centros docentes públicos de la Comunidad de Castilla y León durante el curso 2021/2022, en la línea:

b) Investigación, desarrollo e innovación (I+D+I)

Proyectos de innovación didáctica que supongan una innovación para las familias profesionales y estén orientados a la utilización de metodologías activas, soluciones en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para el proceso enseñanza-aprendizaje, pensamiento computacional, así como las últimas tendencias en innovación educativa.

Nota de prensa

FORMADOR



Ernesto Martín Jiménez

"FORMACIÓN BÁSICA EN MEDITACIÓN":

- Concepto y significado de meditación. Enfoque occidental y enfoque oriental
- Objetivos de la meditación
- Beneficios de la meditación y obstáculos para meditar
- La meditación y la potenciación de las capacidades mentales
- Prácticas de meditación:
 - entreno de la concentración
 - entreno de la conciencia
 - entreno de la aceptación,
 - entreno del discernimiento,
 - entreno de la calma,
 - entreno de la activación de la energía