



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

Delegació Territorial Tarragona



# ELS JOCS DE LA PSICOLOGIA

## CEM. CRECIMIENTO EN MINDFULNESS

### OBJECTIUS

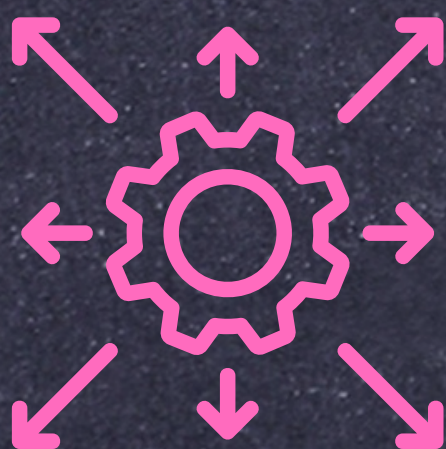
- ✓ Afavorir de forma atractiva la pràctica de l'atenció plena.
- ✓ Afavorir l'increment de la regulació emocional, autoconeixement i compasió



### ÀMBIT D'ACTUACIÓ

Es pot utilitzar com

- ✓ Eina de relaxació
- ✓ Manera lúdica
- ✓ Eina d'intervenció



### PARTICIPANTS

Individual i grupal.  
No hi ha límit de  
participants



### EDAT

Sense límits.  
Infants i adults



### TEMPS

Variable

Demana'l a la Biblioteca del COPC