



Área y/o temática taller	Yo, Saludable: herramientas para una vida de amor incondicional y gratitud
Objetivo del taller	<ul style="list-style-type: none">• Ayudar a los jóvenes a comprender qué es el amor incondicional y cómo practicarlo hacia sí mismos y los demás.• Fomentar la gratitud como una herramienta para mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida.• Proporcionar herramientas prácticas para cultivar el amor incondicional y la gratitud en la vida diaria.
Requisitos de edad mínima/máxima	Niños de 14 a 18 años
Fecha y Lugar	Martes 13 de enero. Casa editorial, Amunátegui con Benavente. La Serena.
Horario y N° de Horas	11:00 a 12:30 horas
Cupos (máximo y mínimo)	mínimo 5/ máximo 15 personas
Requerimientos para el alumno	Interés por realizar actividades como el yoga Motivación y actitud de respeto hacia sus compañeros. Ropa deportiva
Académica	Marcela Pasten Cuevas – Magister en Ciencias Ambientales – Instructora de Fitness, Ritmos, Pilates y Yoga Vinyasa internacional.
Descripción	<p>¿Eres joven y quieres vivir con más alegría y bienestar? En este taller, aprenderás herramientas prácticas para cultivar el amor incondicional hacia ti mismo y para practicar la gratitud en tu día a día. ¡Únete y comienza a transformar tu vida!</p> <p>El taller consiste en entregar herramientas de gestión de las emociones y estrategias para reducir ansiedad a través de prácticas que integran la ciencia de la Psicología, la respiración y el movimiento corporal a través del yoga.</p> <p>Estructura del taller:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Introducción y bienvenida



UNIVERSIDAD DE LOS NIÑOS

Del 05 al 16 de enero 2026



Participa
desde el 05 hasta el 16
ENERO 2026

2. ¿Qué es el amor incondicional?
3. La gratitud como herramienta de bienestar
4. Clase de Yoga Adolescentes
5. Diario de gratitud: explicar cómo llevar un diario y fomentar su uso.
6. Cierre Snack Saludable.