



Es Licenciada en Ciencias Económicas (UAM). Master en Gestión Comercial y Marketing (ESIC). Técnico Superior en Educación Infantil con Postgrado en Educación Emocional (UNED). **Fundadora de Amalive, Pensamiento Emocional.** Facilitadora de **Educación Emocional, Yoga y Mindfulness en contextos educativos, profesora cualificada en el programa de Mindfulness “Crecer Respirando”** por el Nirakara Mindfulness Institute (UCM). **Certificación internacional de disciplina positiva para familias (CPDPE).** Actualmente imparte formación a niños y familias en escuelas, colegios y centros municipales. Es practicante de Yoga y Mindfulness desde hace 13 y 7 años respectivamente, y madre de 3 hijos.

Hace doce años comencé mi andadura en la Educación infantil descubriendo la importancia de los estados emocionales en el proceso de aprendizaje. Entonces decidí enfocarme en impulsar el desarrollo de la inteligencia emocional dentro del contexto familiar y escolar. Sueño con un modelo educativo más consciente en el que se fomente esa mirada interior desde edades tempranas.

En el 2006 comencé a **practicar Yoga y meditación** buscando profundizar en mi autoconocimiento y crecimiento como persona. Posteriormente el programa MBSR me acercó al Mindfulness y desde entonces se ha convertido en un instrumento imprescindible en mi trabajo, en mis relaciones y en mi día a día.

Actualmente colaboro impartiendo el programa de Mindfulness para niños “Crecer Respirando” junto con Carol y trabajo como Educadora Emocional y facilitadora de Yoga con niños y adultos tanto en el entorno escolar como familiar. Me gusta definirme como una exploradora emocional, madre de familia y aprendiz entre aprendices.

“Dibujando sonrisas, abriendo corazones.”



M^a Jesús Pavón Izquierdo

<https://amalive.es/>

carol sancho

mindfulness