

La Escuelita del Encinar



Bilingual Nursery School (0 - 6 years)

EARLY CHILDHOOD CAMPUS

BREATHE RESPIRAR



WINN METHOD
LEARNING PILLS



WINN
LEARNING
COMMUNITY

CARING AND SHARING



Crecer Respirando



En nuestro Método WINN cultivamos el interior de nuestros niños. Les guiamos en el descubrimiento de ese espacio interior donde pueden encontrar calma, equilibrio y seguridad en cualquier circunstancia. Fomentamos la construcción de un refugio emocional y mental, un lugar propio al que siempre puedan acudir para fortalecer su bienestar, su resiliencia y su serenidad.

Para ello las prácticas de respiración consciente ayudan a los niños a calmarse en momentos de estrés, ansiedad o frustración, promoviendo una mayor estabilidad emocional. A través de ejercicios los niños adquieren hábitos de respiración consciente y pueden aplicarlos en su vida diaria para enfrentar situaciones desafiantes con mayor seguridad y calma. Esto contribuye a su desarrollo personal y a su capacidad para resolver retos de manera más efectiva.

Este proceso no solo fortalece su confianza y estabilidad emocional, sino que también nutre su capacidad de empatía, gratitud y conexión con los demás, promoviendo una educación integral que trasciende lo académico y abraza el crecimiento personal.



Growing by Breathing



In our WINN Method, we cultivate the inner world of our children. We guide them in discovering that inner space where they can find calm, balance, and security in any circumstance. We encourage the building of an emotional and mental refuge, a personal place they can always return to, strengthening their well-being, resilience, and serenity.

To support this, we use conscious breathing practices to help children calm themselves during moments of stress, anxiety, or frustration, fostering greater emotional stability. Through regular exercises, children develop habits of mindful breathing, which they can incorporate into their daily lives, enabling them to approach challenging situations with greater confidence and composure. This not only enhances their personal growth but also equips them to face challenges more effectively.

This process strengthens their self-confidence and emotional stability while nurturing their capacity for empathy, gratitude, and connection with others. It promotes an education that goes beyond academics, embracing holistic personal development.

Polar Bear Pose



Sit on your heels and then slowly bring your forehead down to rest in front of your knees. Place the palm of your hands flat out in front of you and take a few deep breaths.



www.laescuelitadelencinar.es

Camino del Cura 8. El Encinar. 28109 Madrid 916252401