

ETIQUETA MODERNA



BIENESTAR  
Y  
ETIQUETA

# Mindful Manners

Programas para Jóvenes Líderes.

ACTUALIZADO  
PARA  
OTOÑO 2026

Programas Educativos

CREADO POR  
MARIEL  
LLANO



## Misión

En Mindful Manners redefinimos la etiqueta para las nuevas generaciones, combinando principios atemporales con inteligencia emocional, confianza y habilidades para la vida. Nuestro propósito es formar niños respetuosos, empáticos y seguros de sí mismos, demostrando que la buena educación nunca pasa de moda: es lo que te hace destacar y dejar una huella positiva dondequiera que vayas..



## Visión

Aspiramos a un mundo donde la etiqueta sea vista no como un conjunto de reglas, sino como una forma de vivir con amabilidad, confianza y respeto. En Mindful Manners, buscamos inspirar a niños de todo el mundo a construir relaciones significativas, desarrollar conciencia cultural y hacer que cada persona se sienta valorada y respetada.



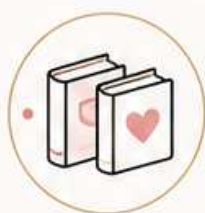
# Nuestros Cursos

|                                         |                                                                                 |                     |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Etiqueta en la Mesa</b>              | Modales al comer y protocolo en restaurantes (estilo americano y continental).  | <b>\$240</b><br>USD |
| <b>Etiqueta Social</b>                  | Confianza, comunicación, postura y habilidades sociales para la vida cotidiana. | <b>\$240</b><br>USD |
| <b>Masterclass Completa de Etiqueta</b> | Un programa integral que combina la etiqueta social y la etiqueta en la mesa.   | <b>\$330</b><br>USD |
| <b>Mindfulness</b>                      | Inteligencia emocional, confianza y hábitos saludables para el día a día.       | <b>\$240</b><br>USD |
| <b>Coaching Privado</b>                 | Clases personalizadas, adaptadas a las necesidades y objetivos de cada alumno.  | <b>\$330</b><br>USD |



# WHAT WILL BE *Included* ♥

✦ OUR **IN-PERSON** WORKSHOPS INCLUDE ✦



## TWO MANNERS BOOKS

Take home our signature books to continue learning and practicing everyday manners.

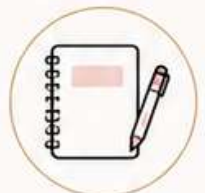
---



## 2-3 HOUR WORKSHOP

Engaging, hands-on workshops filled with etiquette, confidence and real-life skills.

---



## NOTEBOOK & PEN

A beautiful notebook and pen to take notes and be inspired.

---



## THREE-COURSE MEAL

Enjoy a delicious three-course meal with proper table manners.

---



## BEVERAGES

A selection of beverages and a special tea experience.

---



## CERTIFICATE OF COMPLETION

A special certificate to celebrate your achievement and new skills.

---



## PRACTICAL & INTERACTIVE ACTIVITIES

Fun and meaningful activities to build confidence, kindness and social awareness.



CONFIDENCE. KINDNESS. ELEGANCE.

*Mindful Manners* ♥

# Etiqueta en la Mesa



- **Fundamentos de la Mesa y la Etiqueta**
  - **Montaje de la mesa (estilo americano y continental)**
  - **Vajilla y cristalería**
  - **Etiqueta de la servilleta**
  - **Cómo sostener y utilizar correctamente los cubiertos**
  - **Habilidades en la Mesa**
  - **Servir y pasar los alimentos**
  - **El código silencioso del servicio**
  - **Postura al comer**
  - **El uso de la tecnología en la mesa**
  - **Etiqueta de los Alimentos**
  - **Etiqueta para sopas, pan, pasta y postres**
  - **Alimentos difíciles de comer**
  - **Etiqueta en Restaurantes**
  - **Cómo ordenar con cortesía**
  - **Dirigirse al personal del restaurante**
  - **Comportamiento en restaurantes**
- Y mucho más...**



---

## Etiqueta Social

---

- Primeras Impresiones y Presentaciones
- Saludos y presentaciones
- Apretones de manos y contacto visual
- Cómo recordar nombres
- Cómo causar una excelente primera impresión
- Habilidades de Comunicación
- Etiqueta en la conversación
- Escucha activa
- Conversación informal (small talk)
- Cómo dar y recibir cumplidos
- Hablar con confianza
- Confianza Social
- Cómo unirse y retirarse de una conversación
- Conocer personas nuevas
- Etiqueta en la amistad
- Respeto y empatía
- Amabilidad en la vida cotidiana
- Presencia y Porte
- Postura y lenguaje corporal
- Caminar con confianza
- Cómo entrar y salir de una habitación
- Presentación personal
- Etiqueta telefónica y digital





# Masterclass Completa de Etiqueta



Nuestro programa insignia que combina la etiqueta social y la etiqueta en la mesa en un curso integral.

- Saludos y Presentaciones
- Apretones de manos
- Besos y abrazos sociales
- Saludos sin contacto
- Diferencias culturales en los saludos
- Cómo presentarte
- Cómo presentar a otras personas
- Uso del nombre de pila y los apodos
- Cómo recordar nombres
- Contacto visual
- Conversación informal (small talk)
- Cómo dar y recibir cumplidos
- Cómo integrarte a un grupo
- Trato con desconocidos y personas alrededor
- Cómo retirarte de una conversación o de un grupo
- Ayudar con abrigos y pertenencias
- Porte y Presencia
- Cómo caminar con confianza
- Posiciones al sentarse
- Postura en la mesa
- Etiqueta en la Mesa
- Montaje de la mesa estilo americano
- Montaje de la mesa estilo europeo
- Montaje de la mesa estilo oriental
- Mantel e individuales
- Cómo poner la mesa
- Centros de mesa
- Uso de los cubiertos: Reino Unido vs. Estados Unidos
- Palillos chinos
- El código silencioso del servicio
- Servir y pasar los alimentos
- El ritmo de la comida
- El uso de la tecnología en la mesa
- Alimentos difíciles de comer
- Alimentos y cocinas internacionales poco familiares
- Oraciones antes de comer, brindis y discursos
- Montaje de la mesa para el desayuno
- Horarios de las comidas en Reino Unido y Estados Unidos
- + Curso de Etiqueta en Restaurantes





# Más Cursos

## Mindfulness

Nuestro curso de Mindfulness ayuda a los niños a desarrollar inteligencia emocional, resiliencia y hábitos saludables para la vida diaria. Los alumnos aprenden a identificar y expresar sus emociones, manejar el estrés y la frustración, practicar la gratitud, fortalecer su confianza, regular sus emociones y crear rutinas conscientes que favorecen su bienestar integral.

**\$240**  
USD

## Coaching Privado Personalizado

Clases personalizadas, adaptadas a la edad, los objetivos y el ritmo de cada alumno. Ya sea para prepararse para un evento especial, fortalecer la confianza, desarrollar habilidades sociales, perfeccionar la etiqueta en la mesa, o desenvolverse con seguridad en situaciones sociales específicas, cada sesión se diseña de acuerdo con las necesidades individuales del estudiante.

**\$330**  
USD



---

**Mindful Manners**  
Mariel@mindfulmannersofficial.com  
[mindfulmannersofficial.com](http://mindfulmannersofficial.com)

---

