

Ben-essere con la mindfulness

GENITORI MINDFUL

Percorso mindfulness per genitori, in piccolo gruppo. Mindfulness significa "portare attenzione intenzionale al presente, momento per momento, senza giudizio". Nell'ambito della genitorialità, vivere con consapevolezza il presente ci permette di affrontare, nelle diverse fasi evolutive dei nostri figli, le sfide, lo stress e le fatiche, con fiducia e accettazione. Portando attenzione alle azioni quotidiane e sperimentando semplici esercizi di meditazione guidata e di respiro, comprenderemo come promuovere un clima familiare sereno e migliorare la relazione con i nostri bambini e ragazzi (oltre che con noi stessi).

Ciclo di sei incontri

mercoledì 21 maggio, giovedì 29 maggio e 5,
12, 19, 26 giugno
dalle 18.15 alle 19.45

Conduce:

Michela Vaerini,
Psicologa e Insegnante
Mindfulness del Centro
Famiglia Cavallina.

La partecipazione è
gratuita previa
iscrizione.

[Clicca Qui](#)

o QR Code



Centro Famiglia Cavallina

Via Fratelli Calvi, 1 – Trescore B.

Tel. 035.0072380

cavallina@fondazioneangelocustode.it



Il Centro Famiglia Cavallina è un servizio-progetto finanziato per tramite di Regione Lombardia con il fondo per le politiche della famiglia della Presidenza del Consiglio dei Ministri.