



Laboratorio di Mindfulness

La Mindfulness è una pratica di consapevolezza che insegna a entrare in contatto con la propria mente e il proprio corpo in modo positivo e rassicurante.

Questa pratica aiuta i più piccoli a sviluppare attenzione, gestione emotiva e autocontrollo, migliorando l'autostima e il benessere generale.

Laboratorio per bambini e ragazzi dai 6 ai 12 anni

Dove:

Centro Gazza Ladra, Inverio

Quando:

18 gennaio, 25 gennaio, 1 febbraio, 8 febbraio,

Orari

6-8 anni: 9.15 - 10.30

9-12 anni: 10.45 - 12.00

Condotta da: Dott.ssa Sara Brena, psicologa dell'età evolutiva

Iscrizioni obbligatorie: s.brena@centrogazzaladra.com

Info: 349 700 6167

Evento gratuito per tutti i bambini del I.C, partecipazione di 6 bambini per data.

Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri