



COMUNE DI
MONZA

**Welfare
e Salute**

SCUOLA PER GENITORI

CRESCERE I FIGLI OGGI

Lessico Familiare

GENITORI CONSAPEVOLI

MARTEDÌ 24 GENNAIO ore 18.00

Workshop esperienziale introduttivo di **Mindfulness** condotto dalla dott.ssa Marcella Mistrali, psicologa.

Consigli e attività per portare leggerezza e consapevolezza a te e ai tuoi figli.

La **Mindfulness** è uno stato mentale caratterizzato dalla piena consapevolezza dei propri pensieri ed emozioni, momento per momento. Una attitudine a vivere il presente, che può essere raggiunta attraverso pratiche di meditazione, orientate a lavorare sulle reazioni automatiche mentali e comportamentali.

Aiuta a sviluppare una maggiore accettazione ed autoregolazione emotiva per migliorare il benessere personale ed allargare i propri orizzonti mentali.

L'evento è gratuito previa iscrizione e si svolgerà in presenza presso:

CENTRO KORU
Via Tiziano Vecellio 12



👉 **Appuntamento consigliato
per genitori**

Info:

✉ info@centrokoru.it

📘 Centro Koru

📷 Centro Koru

☎ Tel. 328. 3759758

Descrizione incontro, clicca su:

[Lessico familiare](#) 👉
www.comune.monza.it


Carrobiolo
cooperativa
sociale **2000**

www.comune.monza.it