

GENITORI CONSAPEVOLI

Prendersi cura di sé per prendersi cura dei propri figli

La mindfulness come pratica consapevole per vivere il presente, gestire lo stress, migliorare la comunicazione familiare e trascorrere tempo di qualità con noi stessi ed i nostri figli.



Incontri per Genitori Consapevoli

SEDE

Fondazione Centro Gazza Ladra
Via Orio, 10 • 28045 Inverio (NO)

2 CICLI DI INCONTRI

1 In presenza presso
Centro Gazza Ladra

09:15/10:30	18/01/25
09:15/10:30	25/01/25
09:15/10:30	01/02/25

2 Online con la dott.ssa
Massara e piattaforma Meet

VENERDÌ	07/02/25
VENERDÌ	14/02/25
VENERDÌ	28/02/25
VENERDÌ	07/03/25

DALLE 18 ALLE 19

GENITORI
DI
BAMBINI



CHE COSA

Essere genitori è un'esperienza impegnativa. A volte ci sentiamo schiacciati dal peso delle responsabilità. Qui ci viene in aiuto la **mindfulness**.

- La mindfulness è una pratica che ci aiuta a vivere nel momento presente, ad essere più consapevoli e a gestire lo stress in modo efficace.
- La mindfulness aiuta i genitori ad essere più presenti ed attenti alle esigenze dei propri figli, ad aumentare la comprensione reciproca

e a migliorare la comunicazione in famiglia.

- La mindfulness migliora la capacità di gestire le emozioni, riduce lo stress.
- Praticare la mindfulness significa diventare più consapevoli e presenti.
- La mindfulness ci aiuta a ritrovare una dimensione di tranquillità a recuperare la capacità di trascorrere con i nostri figli e con noi stessi tempo di qualità e a subire meno stress.

Progetto realizzato con il contributo del



**Dipartimento
per le politiche della famiglia**

Presidenza del Consiglio dei ministri

Unione
di Comuni
"Valle dell'Agogna"



PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Dott.ssa Maria Grazia Massara
Pedagogista, Counsellor, Istruttore Mindfulness
Tel. 335 8116995
m.massara@centrogazzaladra.com

WWW.CENTROGAZZALADRA.COM