

Gli incontri sul tappetino di *testaperaria*

Mindfulness per grandi & piccoli

A cura di Elisa Chiodarelli

La Mindfulness è uno strumento efficace per allenare l'attenzione, per regolare le emozioni (soprattutto quelle che ci fanno soffrire), per calmarci ed essere consapevoli di ciò che accade nel momento presente, fuori e dentro di noi.

Elisa Chiodarelli ne parla in tre incontri dedicati all'allenamento di mente e cuore, per coltivare una relazione genitori-figli nutriente e autentica.

Mercoledì 7 novembre ore 17,30

Incontro per i genitori

Mercoledì 21 novembre ore 17,30

Incontro per i bambini (da 5 anni)

Mercoledì 5 dicembre ore 17,30

Incontro per genitori e bambini insieme



Dove: Libreria Testaperaria, Via De' Romei 19/A - Ferrara

La partecipazione è gratuita. Durata: 1 ora.

E' necessaria la prenotazione: 0532202823.

Chiediamo la cortesia di portare un tappetino o un asciugamano.

Per ulteriori informazioni: www.quietroom.it