

SERATE DIVULGATIVE GRATUITE: Genitori consapevoli

27/09/2018



27 SETTEMBRE h. 20,45
Serata di presentazione
con Angela Forestiere

MINDFULNESS... PER DIVENTARE GENITORI CONSAPEVOLI
5 incontri a cadenza quindicinale da giovedì 04/10 h 21,00
La mindfulness insegna a porre attenzione al momento presente senza giudizio e con accettazione. Praticarla insieme ai propri bimbi potrebbe essere un ottimo strumento per accrescere la consapevolezza dei propri pensieri stressanti, per sperimentare e rafforzare strategie di gestione delle emozioni, per coltivare un atteggiamento di gratitudine e apportare un profondo senso di benessere, di pace e di gioia nelle vostre vite.

GIOCANDO SI IMPARA (3-5 anni)
Laboratorio a cadenza settimanale da venerdì 12/10 h 16,15
Attraverso esperienze corporee, di gioco, di creatività e di rilassamento il bambino svilupperà la conoscenza di sé e affinerà la sua capacità di attenzione, di autoregolazione, di problem solving, di comunicazione e di socializzazione.

EMOZIONI IN GIOCO (6-10 ANNI)
Laboratorio di 8 incontri da venerdì 12/10 h 17,30
Verranno proposti attività di gioco e artistiche, spazi di riflessione guidata, tecniche e strumenti specifici che consentiranno di acquisire nuova consapevolezza rispetto alla funzione, alla comprensione, all'espressione e gestione delle emozioni.



MINDFULNESS... PER DIVENTARE GENITORI CONSAPEVOLI

5 incontri a cadenza quindicinale da giovedì 04/10 h 21,00

La mindfulness insegna a porre attenzione al momento presente senza giudizio e con accettazione. Praticarla insieme ai propri bimbi potrebbe essere un ottimo strumento per accrescere la consapevolezza dei propri pensieri stressanti, per sperimentare e rafforzare strategie di gestione delle emozioni, per

coltivare un atteggiamento di gratitudine e apportare un profondo senso di benessere, di pace e di gioia nelle vostre vite.

GIOCANDOSI IMPARA (3-5 anni)

Laboratorio a cadenza settimanale da venerdì 12/10h 16,15

Attraverso esperienze corporee, di gioco, di creatività e di rilassamento il bambino svilupperà la conoscenza di sé e affinerà la sua capacità di attenzione, di autoregolazione, di problem solving, di comunicazione e di socializzazione.

EMOZIONI IN GIOCO (6-10ANNI)

Laboratorio di 8 incontri da venerdì 12/10 h 17,30

Verranno proposti attività di gioco e artistiche, spazi di riflessione guidata, tecniche e strumenti specifici che consentiranno di acquisire nuova consapevolezza rispetto alla funzione, alla comprensione, all'espressione e gestione delle emozioni.

Evento organizzato dall'Associazione Liberi di Essere
Via Rosselli 4 - Arona (No)