



MINDFULNESS PER BAMBINI MEDITARE GIOCANDO

PRESSO

CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA NOESI

LODI Piazza Crema, 12

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MARCELLA VALENTINOTTI

PSICOTERAPEUTA - ISTRUTTRICE MINDFULNESS

certificata APC

m.valentinotti@yahoo.it TEL 3493292849

DATE

IL SABATO DALLE 16.30 ALLE 17.30
21, 28 APRILE; 5, 12 MAGGIO
PRESENTAZIONE PER GENITORI:
14 APRILE ORE 17.00

IL CORSO

La MINDFULNESS è la capacità della nostra mente di essere presenti nel qui ed ora che si può sviluppare con giochi, attività, meditazioni e yoga.

Aiuterà i bambini a:

COLTIVARE l'accettazione e un atteggiamento non giudicante.

AUMENTARE la capacità di vivere nel presente.

SPERIMENTARE la consapevolezza corporea ed emotiva.

MIGLIORARE attenzione e concentrazione.

ISCRIZIONI

Il corso è a numero chiuso.

Le iscrizioni si chiudono il 7 aprile.

Per informazioni e iscrizioni:

m.valentinotti@yahoo.it TEL 3493292849