



CHE ANSIA QUESTI FIGLI!!!

Percorso Mindfulness di gruppo per genitori

In questo percorso di gruppo, desideriamo offrire uno spazio di ascolto e confronto per i genitori, dove poter esprimere preoccupazioni e paure che talvolta ostacolano una relazione serena con i propri figli. Grazie alla guida di una psicologa/psicoterapeuta e di una pedagoga, i partecipanti avranno l'opportunità di apprendere, attraverso la pratica della mindfulness, nuove strategie educative e corporee per gestire le proprie ansie e vivere il ruolo genitoriale con maggiore serenità.

La Mindfulness è un atteggiamento volto a coltivare l'attenzione consapevole al momento presente in modo non giudicante e, nel contesto della relazione genitori-figli, può rivelarsi uno strumento prezioso per accompagnare sia se stessi che il proprio figlio nel percorso di crescita, fornendo approcci efficaci per affrontare le difficoltà e le crisi che possono sorgere.

Numero di incontri: 4 incontri di 1,5h ciascuno

Risorse Umane: D.ssa Giulia Caretto, psicologa e psicoterapeuta
e D.ssa Ilaria Balconi, pedagoga del Consultorio Ceaf di Vimercate

Date: Venerdì 14, 21 e 28 febbraio - 7 marzo - dalle 18.00 alle 19.30

Luogo: Libreria "il Gabbiano" - piazza Papa Giovanni Paolo II,1 - Vimercate

LIBRERIA
ilgabbiano

PERCORSO GRATUITO CON OBBLIGO DI ISCRIZIONE

Per informazioni e Iscrizioni:

Segreteria: lun/ven 8:30/12:30 - 14:00/17:00

Telefono: 039/666464 - Email: gruppi.vimercate@fondazionemartini.org



Fondazione
Centro
per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
consultorio Vimercate