

Un progetto selezionato da "Con i bambini" nell'ambito del Fondo per il contrasto alla povertà educativa minorile



**crescendo in bellezza**  
ECOLOGIA INTEGRALE PER I DIRITTI DELL'INFANZIA

# MINDFULNESS: CORSI PER BAMBINI E GENITORI

**CICLO DI 5 INCONTRI ONLINE GRATUITI PER  
BAMBINI 3-6 ANNI INSIEME AI GENITORI**

## CHE COS'È:

"Mindfulness" significa consapevolezza e attenzione, coltivate attraverso pratiche che prendono origine dalla meditazione.

Usata con i bambini, può favorire la loro capacità di rivolgere l'attenzione al momento presente, di regolare le emozioni e di gestire lo stress. Obiettivo degli incontri è aiutare i bambini a concentrarsi, ad essere più rilassati e ad imparare la gestione delle emozioni, insieme ai loro genitori. Negli incontri vengono svolti attività di gruppo con giochi, piccoli esercizi e tecniche di rilassamento e concentrazione sul respiro, percezione del corpo e degli stati emotivi.

## PER CHI:

Per tutti i genitori insieme ai loro bambini, dai 3 ai 6 anni, che desiderano condividere un momento di gioco e contatto, migliorare le proprie competenze emotive e sviluppare serenità nelle relazioni.

## QUANDO E DOVE:

Nelle date indicate sul retro del volantino, previa iscrizione almeno un giorno prima dell'incontro.

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

"Mindfulness" prevede 5 incontri gratuiti online fino ad esaurimento dei posti.

Si consiglia abbigliamento comodo. Ulteriori dettagli sul sito del Comune di Brescia:

<https://restiamovicini.comune.brescia.it/>

Per iscriversi:

**tel. 334 1124350**





# MINDFULNESS: CORSI PER BAMBINI E GENITORI DATE E ORARI ONLINE

## PRIMO CICLO

<b>lunedì 25 gennaio 2021</b>	dalle 16.45 alle 17.45
<b>lunedì 1 febbraio 2021</b>	dalle 16.45 alle 17.45
<b>lunedì 8 febbraio 2021</b>	dalle 16.45 alle 17.45
<b>lunedì 22 febbraio 2021</b>	dalle 16.45 alle 17.45
<b>lunedì 1 marzo 2021</b>	dalle 16.45 alle 17.45

## SECONDO CICLO

<b>lunedì 25 gennaio 2021</b>	dalle 18.30 alle 19.30
<b>lunedì 1 febbraio 2021</b>	dalle 18.30 alle 19.30
<b>lunedì 8 febbraio 2021</b>	dalle 18.30 alle 19.30
<b>lunedì 22 febbraio 2021</b>	dalle 18.30 alle 19.30
<b>lunedì 1 marzo 2021</b>	dalle 18.30 alle 19.30

## TERZO CICLO

<b>mercoledì 27 gennaio 2021</b>	dalle 16.45 alle 17.45
<b>mercoledì 3 febbraio 2021</b>	dalle 16.45 alle 17.45
<b>mercoledì 10 febbraio 2021</b>	dalle 16.45 alle 17.45
<b>mercoledì 17 febbraio 2021</b>	dalle 16.45 alle 17.45
<b>mercoledì 24 febbraio 2021</b>	dalle 16.45 alle 17.45

**PER ISCRIVERSI:**  
**TEL. 334 1124350**  
[www.consultoriocrescereinsieme.it](http://www.consultoriocrescereinsieme.it)

In collaborazione con:

