



# RITROVARE LA QUIETE DOPO LA TEMPESTA: GRUPPO MINDFULNESS PER GENITORI

La **Mindfulness** è un atteggiamento volto a coltivare l'attenzione consapevole al momento presente in modo non giudicante.

Nelle **relazioni genitori-figli** la Mindfulness può essere uno strumento per accompagnare sé stessi e il proprio figlio nel percorso di crescita e per accedere a strategie efficaci e funzionali nei momenti di crisi.

**Date:** venerdì 5/7, 12/7, 19/7, 26/7 dalle 18.00 alle 19.30

Conduce: *Dott.ssa Giulia Caretto - Psicologa e Psicoterapeuta*

**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](mailto:gruppi.vimercate@fondazionemartini.org)



Fondazione  
**Centro  
per la famiglia**  
*Cardinal Carlo Maria Martini Onlus*  
CONSULTORIO VIMERCATE



Programma realizzato nell'ambito dell'iniziativa "SPERIMENTAZIONE CENTRI PER LA FAMIGLIA" promossa e finanziata da Regione Lombardia.

IN COLLABORAZIONE CON: