



MINDFULNESS PER GENITORI

PRENDERSI CURA DI SÈ PER PRENDERSI CURA DEGLI ALTRI



LA GENITORIALITÀ È UN'ESPERIENZA MERAVIGLIOSA, MA ANCHE MOLTO IMPEGNATIVA. A VOLTE CI SENTIAMO SOPRAFFATTI DALLE RESPONSABILITÀ, DAL LAVORO E DAI MILLE IMPEGNI QUOTIDIANI. LA MINDFULNESS È UNA PRATICA CHE CI AIUTA A VIVERE NEL MOMENTO PRESENTE, AD ESSERE PIÙ CONSAPEVOLI E A GESTIRE LO STRESS IN MODO EFFICACE.



La mindfulness aiuta i genitori a essere più presenti e attenti alle esigenze dei propri figli, ad aumentare la comprensione reciproca e a migliorare la comunicazione all'interno della famiglia. Inoltre, la pratica della mindfulness riduce lo stress e l'ansia, aumenta la capacità di gestire le emozioni e migliora la qualità del sonno.



CTA PROPONE UN CICLO DI 6 INCONTRI PER ESSERE GENITORI MINDFUL

4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE, 8, 15 NOVEMBRE 2023
18.30 - 20.00

GLI INCONTRI SI TERRANNO PRESSO CTA
IN VIA VITTADINI 5 A MILANO



LA PROPOSTA È RIVOLTA A TUTTI COLORO CHE VIVONO UNA
QUALSIASI FORMA DI GENITORIALITÀ.

SARÀ UN PERCORSO ESPERIENZIALE INTENSO ED EMOZIONANTE
CHE RICHIEDERÀ UNA PARTECIPAZIONE MOLTO ATTIVA.
IL GRUPPO PERMETTERÀ DI SPERIMENTARE LA CONDIVISIONE,
LA COMPrensIONE E L'ACCETTAZIONE DI SÉ, AL FINE DI
MIGLIORARE LA RELAZIONE CON I PROPRI FIGLI E PARTNER.



TEMI TRATTATI NEGLI INCONTRI:

- Introduzione alla mindfulness e alla "modalità di essere genitori
- Il ruolo della percezione. Imparare a stare con tutte le esperienze
- Stress e reattività allo stress
- Comunicazioni stressanti e difficili
- Interagire con il mondo, saper scegliere, prendersi cura di se stessi
- Mantenere viva la pratica



GLI INCONTRI SARANNO CONDOTTI DA SARA BISCONTI,
psicologa, insegnante di mindfulness, psicoterapeuta in formazione

Il percorso partirà con un numero minimo di iscritti; è previsto un
numero massimo di otto partecipanti.

COSTI:

180€

150€ per chi si iscrive entro il 31 agosto 2023.

per informazioni e iscrizioni info@centrocta.it 02 29511150

