



iniziativa in collaborazione
con i Comuni di Cogliate, Misinto e Lazzate

MINDFULNESS PER GENITORI

*prendersi cura di sé
per prendersi cura degli altri*

6 incontri con la Dott.ssa Sara Bisconti

1, 8, 15, 18 MARZO | 5, 19 APRILE 2024

ore 18.30 - 20.00

FAMILY POINT di Via Padovan, 49 - Misinto (MB)

Il Centro di Terapia dell'Adolescenza propone, come supporto alla genitorialità, una pratica che insegna a vivere il momento presente, gestire meglio lo stress, migliorare la consapevolezza, influenzando positivamente sulle relazioni familiari.

info e iscrizioni su www.centrocta.it



La genitorialità è un'esperienza tanto meravigliosa, quanto impegnativa. Capita di sentirsi sopraffatti dalle responsabilità e dai mille impegni quotidiani. La mindfulness può aiutarci a essere più presenti a noi stessi e attenti alle esigenze nostre e dei nostri figli, a comprendere meglio le nostre e le loro reazioni e a migliorare la comunicazione di tutta la famiglia. Questa pratica inoltre aiuta a ridurre stress e ansia, e migliora la qualità del sonno.

Coltivare la mindfulness aiuta a diventare genitori più consapevoli e felici, in grado di affrontare le sfide quotidiane con maggiore serenità ed equilibrio.

GLI INCONTRI

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

FORMATORE

Sara Bisconti. Psicologa, insegnante di mindfulness, psicoterapeuta in formazione

DESTINATARI

Gli incontri sono aperti a tutti coloro che vivono una qualsiasi forma di genitorialità. Il percorso si svolgerà in gruppo di partecipanti (min. 4 max. 8).

Sarà un percorso esperienziale intenso ed emozionante. Il piccolo gruppo permetterà a tutti di partecipare attivamente e di sperimentare la condivisione, la comprensione e l'accettazione di sé, al fine di migliorare la relazione con i propri figli e partner.

COSTI

79€ per il ciclo di 6 incontri.

Per ulteriori informazioni telefonare allo 02 29511150.



in collaborazione con i Comuni
di Cogliate, Misinto, Lazzate

