

# **CORSO MINDFULNESS PER BAMBINI (8 -12 anni)**

Mindfulness: la consapevolezza dell'esperienza vissuta.  
Permette al tuo bimbo, attraverso un'osservazione ludica del respiro e del corpo, di acquisire nuovi strumenti per sviluppare il suo potenziale.

**Gestione di  
stress e ansia**

**Concentrazione e  
successo scolastico**

**Relazioni  
interfamigliari**

**Gestione  
emozionale**



Illustrazione: Marc Boutavant, da "Calmo e attento"  
E.Snel; Ed. Red

**Dal 20 settembre 2019  
9 incontri, 16:30 - 17:30**

**I Lunedì a Bellinzona  
I venerdì a Cavigliano (Locarnese)**

Info e Iscrizioni: Sandra Cortesi  
mindfulnesssticino@gmail.com - 077/485.57.51

