



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



Comunità Montana
Valle Sabbia

Per il contrasto alla povertà educativa
e alla dispersione scolastica | 2019-2022

Formazione per comunità educante

Laboratorio teorico e pratico di MINDFULNESS

Lunedì 3, 10 17 Maggio 2021

ore 18.00 - 20.00

con il **Dott. Riccardo Dini**, psicologo e formatore

Per MINDFULNESS si intende il raggiungimento della consapevolezza di sé e della realtà nel momento presente e in maniera non giudicante per migliorare la gestione di emozioni, sensazioni, pensieri negativi ed intrusivi.

Iscrizioni entro il 24 aprile 2021

<https://forms.gle/hZRHfhT9aUV93k3L9>

Info: prevenzione@areaonlus.org

Ente capofila



Sostenuto da



Smart School è un progetto
selezionato dall'impresa sociale
Con i Bambini nell'ambito
del Fondo per il contrasto
della povertà educativa minorile