



Mindfulness a scuola

Quattro incontri di meditazione per genitori, insegnanti e bambini della Scuola dell'Infanzia e Primaria

Il percorso può essere attivato in orario post scolastico oppure nella giornata di sabato con l'obiettivo di:

ALLEVIARE NEI BAMBINI E NEGLI ADULTI LO STRESS

ACCRESCERE LA CONCENTRAZIONE E LA FIDUCIA IN SE STESSI

AIUTARE AD AFFRONTARE LE EMOZIONI DIFFICILI

VELOCIZZARE L'APPRENDIMENTO RIGUARDO A NUOVI CONCETTI

MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE CON I PARI, I GENITORI E GLI ADULTI IN GENERALE

La letteratura scientifica evidenzia come l'efficacia degli interventi Mindfulness per l'età evolutiva aumenti quando i genitori sono coinvolti nel percorso sia per aiutare i propri figli a consolidare quanto imparato che per sostenere la pratica personale nel tempo.

Gli adulti saranno guidati dalla Dott.ssa Susanna Baldi.
I piccoli dalla Dott.ssa Silvia Camilla Zanotto.

Al termine di ogni seduta genitori e figli si ritroveranno insieme per un momento comune di chiusura dell'esperienza sempre guidato dalle conduttrici.

Per info su come attivare il progetto presso la vostra scuola e per un preventivo gratuito contattare:

Dottoressa Susanna Baldi

Psicologa - Psicoterapeuta ad indirizzo psicodinamico
Conduttore di MBSR - Protocollo per la riduzione dello stress
basato sulla Mindfulness

+39 347 8001051
susanna.baldi22@gmail.com

Dottoressa Silva Camilla Zanotto

Pedagogista
Formatrice
Esperta pedagogica dell'età evolutiva

+39 349 6147231
silviacamilla@gmail.com