

Lleida, a 7 de novembre de 2017

Benvolgudes famílies de l'AMPA INS RONDA,

Ens posem en contacte amb tots vosaltres per oferir-vos un parell d'activitats que pensem que poden ser del vostre interès.

La primera d'elles és una xerrada sobre **"Mindfulness per a pares i mares"** que farem el dimecres 29 de novembre a les 19,30 hores al nostre centre i anirà a càrrec de la psicòloga i experta en Mindfulness, Aida Vila Mir. El Mindfulness o atenció plena consisteix en ser plenament conscients del que passa en el moment present, sense prejudicis i amb una actitud curiosa i amable (aprendre a viure l'aquí i l'ara mitjançant l'observació atenta).

En aquesta xerrada s'ensenyaran alguns exercicis pràctics per una millor comprensió de la tècnica.

Aquesta xerrada és gratuïta i si té èxit d'assistents ens plantejarem fer més endavant un taller sobre Mindfulness d'un dia a la setmana (si és el cas, ja rebreu la informació oportuna per inscriure's).

La segona activitat que us oferim és l'activitat de **Zumba** que ja portem fent des de fa dos cursos. La idea és tornar-la a oferir els dimarts i dijous de les 19,10h a les 20,05 al pavelló del nostre centre.

Aquesta activitat té un cost de 12 euros mensuals i requereix d'inscripció prèvia. Per aquest motiu, tots aquells pares, mares, alumnes i familiars i amics en general que n'esteu interessats, heu d'enviar un e-mail a ampa@ironda.org i ens comenteu quantes places reserveu.

Si no s'arriba a un nombre suficient d'inscrits, no es farà, així com ens cal el compromís ferm dels qui s'apuntin d'assistir a les classes, el contrari genera trasbals per la resta a l'hora d'avançar en l'activitat.

Teniu fins el divendres 18 de novembre per apuntar-vos; si som suficients, la setmana següent ja donaríem inici a l'activitat (de totes maneres els inscrits rebreu informació puntual)

Esperem que aquestes activitats siguin del vostre interès i que ens hi vulgueu acompanyar.

Salutacions cordials,

AMPA INS RONDA