

Lleida, a 28 de novembre de 2017

Benvolgudes famílies de l'AMPA INS RONDA,

Ens posem en contacte amb tots vosaltres per recordar-vos que demà tenim la xerrada sobre Mindfulness.

Sota el títol **“Mindfulness per a pares i mares”** la farem demà 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).

Des de l'AMPA INS RONDA us animem a acompanyar-nos, de ben segur us agradarà!!!

Salutacions cordials,

AMPA INS RONDA