

# Mindfulness per genitori

*(che ce la stanno mettendo tutta)*

26 febbraio, 5 e 12 marzo 2026



h 18.15-19.45 Villa Zoja, Concorezzo

Percorso di gruppo per genitori che vogliono ridurre l'ansia, ritrovare calma e migliorare la relazione con i figli.

Strategie educative con il supporto di una pedagoga e pratiche guidate di mindfulness.

Uno spazio protetto per fermarsi, respirare e ripartire.



Corso gratuito a numero chiuso  
prenotazione entro 16/2 a:  
**[comunicazione@comune.concorezzo.mb.it](mailto:comunicazione@comune.concorezzo.mb.it)**