

# “ORA” MI PRENDO CURA DI ME



## Laboratorio di Mindfulness

Percorso di gruppo rivolto agli adulti in uno spazio di condivisione per ascoltarsi e ascoltare.

La Mindfulness è una pratica che promuove la consapevolezza di sé, l'attenzione al presente in modo non giudicante e nella pratica quotidiana aiuta a ridurre lo stress.



**Il percorso è di 4 incontri:**

**giovedì 8, 15, 22 e 29 FEBBRAIO dalle 18.30 alle 20.00**

**c/o Centro per le Famiglie sede di Formigine**

Gli incontri saranno condotti da **Marta Intinarelli**, mediatrice familiare e counsellor del Centro per le Famiglie per Coop. Sociale Aliante, facilitatrice Mindfulness



Percorso gratuito, per partecipare è necessario iscriversi

Centro per le Famiglie  
Distretto Ceramico  
Scopri di più sul nostro sito  
[www.distrettoceramico.mo.it](http://www.distrettoceramico.mo.it)



---

SEDE DI FIORANO MODENESE  
Via Gramsci 32 | 0536 940920  
[centroperlefamiglie.fiorano@distrettoceramico.mo.it](mailto:centroperlefamiglie.fiorano@distrettoceramico.mo.it)

---

SEDE DI FORMIGINE  
Via Landucci 1/A | Tel. 059 551931  
[centroperlefamiglie.formigine@distrettoceramico.mo.it](mailto:centroperlefamiglie.formigine@distrettoceramico.mo.it)

---

SEDE DI MARANELLO  
Via Magellano 17 | Tel. 0536 940920  
[centroperlefamiglie.maranello@distrettoceramico.mo.it](mailto:centroperlefamiglie.maranello@distrettoceramico.mo.it)

---

SEDE DI SASSUOLO  
Via Caduti sul Lavoro 24 | Tel. 0536 880680  
[centroperlefamiglie.sassuolo@distrettoceramico.mo.it](mailto:centroperlefamiglie.sassuolo@distrettoceramico.mo.it)

