



PERCORSO FORMATIVO DI MINDFULNESS PER GENITORI

COM'È STRUTTURATO IL PROGRAMMA

Dal **13 settembre al 21 dicembre 2023**, nei giorni mercoledì e giovedì, oltre che venerdì 3 novembre e martedì 19 dicembre, dalle ore 16.00 alle 18.00, sono previsti incontri di Mindfulness a cadenza bisettimanale condotti dalla psicologa clinica. Ogni partecipante può iscriversi a un ciclo di massimo 6 incontri consecutivi, da scegliere tra le seguenti date:

- **SETTEMBRE**
13 - 14 - 20 - 21 - 27 - 28

- **OTTOBRE**
4 - 5 - 11 - 12 - 18 - 19 - 25 - 26

- **NOVEMBRE**
2 - 3 - 8 - 9 - 15 - 16 - 22 - 23 - 29 - 30

- **DICEMBRE**
6 - 7 - 13 - 14 - 19 - 20 - 21

Ogni incontro prevede una parte pratica costituita da esercizi e una parte teorica per l'acquisizione di strategie e strumenti. E' previsto anche l'intervento di salute della Presidente della Commissione per le Pari Opportunità tra uomo e donna della Regione Marche Maria Lina Vitturini.

La **Fondazione Lega del Filo d'Oro Onlus**, con il patrocinio e il contributo della **Commissione per le Pari Opportunità tra uomo e donna della Regione Marche**, organizza per i genitori ed in particolare per le madri, che rappresentano l'adulto di maggior riferimento per i minori con sordocecità e pluriminorazione psicosensoriale, incontri formativi gratuiti di **Mindfulness** utili per diventare più consapevoli e presenti in ogni momento della relazione con i propri figli.

La MINDFULNESS può essere un valido aiuto per:

- Calmare il corpo e la mente (ridurre lo stress e migliorare i sintomi connessi a problematiche psicologiche e mediche)
- Gestire l'impulsività
- Focalizzare l'attenzione sul presente
- Procedere con calma e fiducia
- Migliorare la qualità della relazione in famiglia

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Per maggiori informazioni e prenotazioni rivolgersi alla Segreteria Scientifica, inviando una e-mail a dts@legadelfilodoro.it oppure telefonando al numero **071/7245214**. Si invita a comunicare la propria adesione.

SEDE

Gli incontri si svolgeranno presso il **Centro Nazionale della Fondazione Lega del Filo d'Oro Onlus** - Via Linguetta, 3 Osimo (AN)



lega del filo d'oro
Insieme oltre il buio e il silenzio

Segreteria Scientifica
Patrizia Ceccarani
Lega del Filo d'Oro ONLUS
Via Linguetta, 3 - 60027 Osimo AN
Tel. 071/72451 - Fax 071/717102
ceccarani.p@legadelfilodoro.it
dts@legadelfilodoro.it



Commissione
per le Pari Opportunità
tra uomo e donna
della Regione Marche