

Un percorso di Mindfulness per famiglie affidatarie, adottive e biologiche

L'Associazione di Promozione Sociale **Kairòs**, con il contributo della **Fondazione Del Monte di Bologna e Ravenna**, propone un percorso di **Mindfulness per famiglie affidatarie, adottive e biologiche** in **sei incontri online**. Gli incontri saranno condotti dalla **D.ssa Marzia Rovaretti**, psicologa psicoterapeuta, specializzata nell'applicazione del protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, protocollo per la riduzione dello stress basato sulla Mindfulness).

La **Mindfulness** è un metodo per entrare in contatto con se stessi e per ritrovare il proprio equilibrio emotivo. Il percorso di genitorialità può presentare situazioni di forte stress e difficoltà, che necessitano talvolta di essere affrontate aumentando la propria consapevolezza e le capacità di ritrovare la serenità. Per queste ragioni la Mindfulness può apportare un aiuto concreto a gestire dinamiche relazionali ed emotive complesse.

Il primo incontro si terrà lunedì **22 novembre dalle 18 alle 20** sulla piattaforma **Teams**.

Per informazioni contattare info@kairos.bo.it o il numero **3486091169 >>**



Cooperativa Sociale Kairòs

con il contributo di
FONDAZIONE DEL MONTE DI BOLOGNA E RAVENNA



presenta:
ESSERE GENITORI CONSAPEVOLI

Percorso di Mindfulness
per famiglie affidatarie, adottive e biologiche

Ore 18.00_20.00
ONLINE

Quando?

22 novembre 2021
9 dicembre 2021
20 dicembre 2021
17 gennaio 2022
31 gennaio 2022
21 febbraio 2022

*Condotta dalla Dott.ssa Marzia Rovaretti
Psicologa,
Psicoterapeuta, mamma adottiva
Insegnante di Mindfulness*

Per info: info@kairos.bo.it

www.kairos.bo.it