Un percorso mindfulness per famiglie affidatarie e adottive

Al via il progetto *“Nei nostri e nei suoi panni”*, un **percorso mindfulness rivolto a famiglie affidatarie e adottive**, organizzato dalla Cooperativa Sociale Kairòs grazie al sostegno di Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna.

Attraverso questo **percorso di sei incontri** si vuole sostenere la genitorialità adottiva/affidataria e biologica, con l’obiettivo di fornire un aiuto concreto nella gestione dello stress e dell’equilibrio interiore quando si è fortemente sollecitati sul piano emotivo; per questo motivo, la mindfulness, la cui efficacia è stata approvata scientificamente, fornisce un aiuto concreto nel raggiungere l’obiettivo.

Proprio la mindfulness, infatti, fornisce un **valido aiuto nel coltivare una modalità di relazione decentrata verso l’esperienza cognitiva**, emotiva e sensoriale dolorosa e a liberarsi da un compulsivo e doloroso rimuginio sulle esperienze dolorose.

Il percorso di sei incontri sarà condotto dalla dott.ssa **Marzia Rovaretti,** psicologa psicoterapeuta, specializzatasi nell’applicazione del protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, protocollo per la riduzione dello stress basato sulla Mindfulness).

Il primo incontro è previsto per **giovedì 30 marzo dalle ore 18 alle ore 20** sulla piattaforma Zoom.

Per informazioni e iscrizioni inviare una mail a info@kairos.bo.it o telefonare al numero 3486091169.