

# “ORA” MI PRENDO CURA DI ME



## Percorso 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.

**8, 15, 22, 29 MAGGIO 2025**

**ORE 18.30/20.00**

**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, previa iscrizione**

---

**Per Info e Prenotazioni**

**SEDE DI FORMIGINE**

Via Landucci 1/A

Tel. 059 416106

[centroperlefamiglie.formigine](mailto:centroperlefamiglie.formigine@distrettoceramico.mo.it)

[@distrettoceramico.mo.it](mailto:centroperlefamiglie.formigine@distrettoceramico.mo.it)

---

**CENTRO PER LE FAMIGLIE**

**Distretto Ceramico**

[www.distrettoceramico.mo.it](http://www.distrettoceramico.mo.it)

Scopri di più sul nostro  
sito e sulle pagine social

