

PERCORSI DI GRUPPO

# MINDFULNESS PER BAMBINI

Hai notato che tua figlia o tuo figlio ha spesso mal di pancia, fatica a concentrarsi sui compiti o perde facilmente la pazienza?

La **mindfulness**, pratica che consiste nel portare l'attenzione e la consapevolezza al momento presente, può venire in aiuto!

Attraverso il percorso di gruppo gestito dal nostro team di **psicologhe, psicoterapeute e nutrizionista** i bambini potranno imparare a gestire lo stress, a concentrarsi meglio e a sviluppare una maggiore consapevolezza emotiva.



Età:  
6 - 8 anni



8 incontri +  
2 incontri rivolti  
ai genitori



Venerdì  
17.00 -  
18.00

## CHI SIAMO

Mind To Move è una startup innovativa e uno Spin Off dell'Università degli Studi di Torino operante nell'ambito dell'innovazione per la Salute. Attraverso una vasta rete di figure esperte di salute e benessere sviluppiamo progetti multidisciplinari di cambiamento delle abitudini volti a favorire il benessere psicofisico della persona.

ISCRIZIONI



[www.mindtomove.it](http://www.mindtomove.it)

INFORMAZIONI



[info@mindtomove.it](mailto:info@mindtomove.it)



011 248 5457



351 783 0150



MINDFULNESS BAMBINI

# PROGRAMMA

- 1** Incontro con i genitori  
(presentazione del corso e obiettivi) ⌚ 30'
- 2** Il respiro nella valigia degli attrezzi
- 3** L'attenzione viene curiosando
- 4** Il corpo che aiuta ad ascoltarmi
- 5** Il bollettino meteo delle emozioni
- 6** I sensi: guardare e toccare
- 7** I sensi: assaporare
- 8** I sensi: sentire gli odori e ascoltare
- 9** Restituzione ai genitori a cura di  
tutti professionisti coinvolti ⌚ 1 h

ISCRIZIONI



[www.mindtomove.it](http://www.mindtomove.it)

INFORMAZIONI

✉ [info@mindtomove.it](mailto:info@mindtomove.it)

☎ 011 248 5457

🗨 351 783 0150

