

1-5 Quadri di attivazione familiare

Percorsi di crescita e consapevolezza
2° CICLO



La promozione del benessere personale, sociale e ambientale passa attraverso la partecipazione attiva delle famiglie. Essere risorsa per sé e per la comunità significa impegnarsi nella conoscenza e nella consapevolezza, per adottare comportamenti orientati alla sostenibilità, alla solidarietà, al rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente.

**Tecniche per ridurre lo stress:
meditazione di consapevolezza**
mercoledì 19 febbraio - h 17,30/19,30

**Tecniche per ridurre lo stress:
visualizzazione degli obiettivi
da raggiungere**
giovedì 27 febbraio - h 17,30/19,30

**Mettersi nei panni dell'altro per
sviluppare la capacità di cambiare**
mercoledì 5 marzo - h 17,30/19,30

**L'importanza dei rituali familiari
quotidiani e straordinari**
mercoledì 12 marzo - h 17,30/19,30

Ricette semiserie per la felicità
mercoledì 26 marzo - h 17,30/19,30

A cura di Nuove Prospettive Coop. Sociale
c/o Centro per le famiglie "Armonie"
C.so Italia 45 Andria 324 6978932
info@nuoveprospettive.org



**PERCORSO GRATUITO
PRENOTAZIONE
NECESSARIA**