



# AVVICINARSI ALLE EMOZIONI A TUTTE LE ETÁ

**26 MARZO 2019 ORE 20.30**

**Ex Chiesa dei Disciplini Via Roma 43 – Sale Marasino**



**Relatori: Dott.ssa Marcella Valentinotti e Dott.ssa Veronica De Marmels**

L'incontro è rivolto a tutti coloro i quali sono interessati ad approfondire il tema delle emozioni e in particolare di come aiutare bambini e ragazzi a gestire le emozioni difficili come rabbia, tristezza, paura, ansia.

Verrà inoltre presentato il percorso dedicato a bambini e ragazzi che si terrà a maggio per imparare a gestire le emozioni sia con strumenti creativi che di mindfulness.

Durante la serata ci sarà la possibilità, per chi lo desidera, di vivere dei momenti di meditazione per capire, dal punto di vista esperienziale di cosa si tratta e come questa tecnica possa essere adattata ai bambini per aiutarli a gestire con maggior serenità le loro emozioni.

**-Ingresso libero e gratuito-**