

MINDFULNESS IN BIBLIOTECA

con Clelia Tollot

psicologa, docente di pedagogia generale
e pedagogia dello sviluppo, formatrice Mindfulness

FORMAZIONE PER EDUCATORI, INSEGNANTI E GENITORI

- Scoprire che cos'è la Mindfulness e quali sono i suoi fondamenti.
- Imparare, attraverso esercizi e proposte di semplici attività mirate, in che modo la Mindfulness può aiutare a relazionarsi con i bambini in età prescolare.
- Sperimentare esercizi e pratiche che favoriscono la calma, la concentrazione, l'attenzione, la serenità e il benessere fisico e psichico.

DATA E ORARIO DELL'INCONTRO

Venerdì 14 novembre 2025, ore 17-18.45

Per **prenotare**, scrivere o telefonare alla biblioteca.

LABORATORI PER GENITORI E BAMBINI (3-7 ANNI)

- Scoprire che cos'è la Mindfulness e quali sono i suoi fondamenti.
- Immergersi, a partire dalle suggestioni di albi illustrati, in mondi immaginari ricchi di pensieri, parole ed emozioni
- Sperimentare esercizi e pratiche che favoriscono la calma, la concentrazione, l'attenzione, la serenità e il benessere fisico e psichico.

DATE E ORARI DEI LABORATORI

Venerdì 21 e 28 novembre 2025, ore 17-18.30

Ingresso libero

Sia la formazione che i laboratori sono gratuiti

e si svolgono nella Biblioteca civica di Chieri

Via Vittorio Emanuele II, n. 1

Tel 0119428400 e-mail biblioteca@comune.chieri.to.it