

Presentazione del libro di
Sofia Dal Zovo

MINDFULNESS E BENESSERE A SCUOLA

**Attività per migliorare la consapevolezza emotiva
e imparare a gestire le difficoltà. Ed. Erickson**



**Mercoledì 11 novembre 2020
ore 20.30**

Auditorium "Modernissimo" Piazza della libertà

Interviene l'autrice

Una serata per dialogare insieme sulla declinazione educativa della mindfulness, come terreno per portare nelle scuole una consapevolezza emotiva nuova, la capacità di prestare attenzione al momento presente e delle strategie per affinare osservazione, respirazione, concentrazione e rilassamento come abilità per il successo sia formativo che personale.

Verranno presentate anche le buone pratiche e le esperienze di scuole che hanno già aderito al progetto e interessare nuove direzioni di senso educativo, per insegnanti, alunni e genitori in alleanza per il benessere emotivo e sociale di tutti e di tutte.

Ingresso libero fino all'esaurimento dei posti

