



± [1]

21 nov. 2025 - 17:30h

DiverBenestar: taller de mindfulness en família

DiverDivendres

Categoria: Taller familiar

•

Centre Cívic Can Bassa [2]

- Adreça: *Pl. Joan Oliver, 1*
- Telèfon: *93 870 62 03*
- *ale: centrecivicanbassa@granollers.cat*

Fitxa del centre [2]

El mindfulness és una disciplina mil·lenària i serveix per regular les emocions i sentiments. Practicarem el mindfulness en família per ajudar a millorar l'atenció, treballar l'empatia i la paciència, enfortir els llaços efectius i millorar l'harmonia en la llar. Una tarda de benestar per petits i grans.

A càrrec de M^a Carmen Morales

Taller dirigit a famílies amb infants a partir de 6 anys.

Activitat gratuïta amb inscripció familiar (1 adult + 1 o 2 infants), des del 7 de novembre fins a exhaurir places, a través de www.granollers.cat/diverdivendres [3] o presencialment a qualsevol dels cinc centres cívics de la ciutat.

Com anar-hi?

Calendari

juliol 2025 [4]

[5]« [6]

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
	[7]	[8]	[9]	[10]	[11]	[12]
<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>
[13]	[14]	[15]	[16]	[17]	[18]	[19]
<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>
[20]	[21]	[22]	[23]	[24]	[25]	[26]
<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>
[27]	[28]	[29]	[30]	[31]	[32]	[33]
<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	<u>31</u>			
[34]	[35]	[36]				

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2025-07>

Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/diverbenestar.jpg>

[2] <https://www.granollers.cat/adreces/culturals/centre-civic-can-bassa>

[3] <https://www.granollers.cat/diverdivendres> [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07>

[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2025-06> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2025-08>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-01> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-04> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-07> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-08> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-10> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-11> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-13> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-14> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-16> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-17> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-19> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-20> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-22> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-23> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-25> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-26> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-28> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-30> [36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-31>