



± [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

setembre

2025

[4]

[5]«

»[6]

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

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=2025-09>

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/2025-09>

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

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2025-10> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-01>
[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-04> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-05> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-06>
[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-07> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-08> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-11>
[14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-12> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-13> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-14>
[17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-15> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-17> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-18>
[20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-19> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-20> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-21>
[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-22> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-24> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-25>
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-26> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-27> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-28>
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-29> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-30>