



± [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

octubre

2025

[4]

[5]«

»[6]

dl. dt. dc. dj. dv. ds. dg.

1 [7] 2 3 [9] 4 5

[8] [10] [11]

6 7 8 9 10 11 12

[12] [13] [14] [15] [16] [17] [18]

13 14 15 16 17 18 19

[19] [20] [21] [22] [23] [24] [25]

20 21 22 23 24 25 26

[26] [27] [28] [29] [30] [31] [32]

27 28 29 30 31

[33] [34] [35] [36] [37]

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=2025-10>

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/2025-10>

[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2025-09>

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2025-11> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-01>
[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-04>
[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-07>
[14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-08> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-10>
[17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-11> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-13>
[20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-14> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-16>
[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-17> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-19>
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-20> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-22>
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-23> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-25>
[32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-26> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-28>
[35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-29> [36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-30> [37] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-31>