



± [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

gener 2026

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

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=2026-01>

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/2026-01>

[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2025-12>

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-02> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-01>
[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-04>
[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-08> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-09>
[14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-10> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-11> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-12>
[17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-13> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-14> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-15>
[20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-16> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-17> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-18>
[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-19> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-20> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-21>
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-22> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-23> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-24>
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-25> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-26> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-27>
[32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-28> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-29> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-30>
[35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-31>