



± [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

març 2026 [4]

[5]«

»[6]

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

1 [7]

2 [8] 3 [9] 4 [10] 5 [11] 6 [12] 7 [13] 8 [14]

9 [15] 10 [16] 11 [17] 12 [18] 13 [19] 14 [20] 15 [21]

16 [22] 17 [23] 18 [24] 19 [25] 20 [26] 21 [27] 22 [28]

23 [29] 24 [30] 25 [31] 26 [32] 27 [33] 28 [34] 29 [35]

30 31

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=2026-03>

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/2026-03>

[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-02> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-04>

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-04>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-01> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-04> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-07> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-08> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-10> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-11> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-13> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-14> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-16> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-17> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-19> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-20> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-22> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-23> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-25> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-26> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-28> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-29>