



± [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<sup>a</sup> 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](http://www.granollers.cat/diverdivendres) [3] o presencialment a qualsevol dels cinc centres cívics de la ciutat.

## Com anar-hi?

## Calendari

**juny 2026** [4]

[5]«

»[6]

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

|    |    |         |         |         |         |    |
|----|----|---------|---------|---------|---------|----|
| 1  | 2  | 3 [7]   | 4 [8]   | 5 [9]   | 6 [10]  | 7  |
| 8  | 9  | 10      | 11 [11] | 12      | 13      | 14 |
| 15 | 16 | 17 [12] | 18 [13] | 19      | 20 [14] | 21 |
| 22 | 23 | 24      | 25 [15] | 26 [16] | 27      | 28 |
| 29 | 30 |         |         |         |         |    |

## Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

[comunicacio@ajuntament.granollers.cat](mailto:comunicacio@ajuntament.granollers.cat)

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-06>

### Enllaços

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

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

[3] <https://www.granollers.cat/diverdivendres> [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06>

[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-05> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-07> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06-03>

[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06-04>

[9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06-05> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06-06> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06-11>  
[12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06-17> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06-18> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06-20>  
[15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06-25> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-06-26>