



± [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

juliol 2026 [4]

[5]« [6]

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

		1	2	3	4	5
--	--	---	---	---	---	---

[7]

6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	----	----	----

[9]

[10]

13	14	15	16	17	18	19
----	----	----	----	----	----	----

[11]

20	21	22	23	24	25	26
----	----	----	----	----	----	----

[12]

27	28	29	30	31		
----	----	----	----	----	--	--

[13]

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=2026-07>

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/2026-07>

[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-06> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-08>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-07-02> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-07-03> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-07-06> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-07-09> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-07-16> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-07-23> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-07-30>