



± [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

### agost 2026

[5]«

»[6]

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

|  |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  |  | 1 | 2 |
|--|--|--|--|--|---|---|

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|

[7]

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----|----|----|----|----|----|----|

[8]

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|----|----|----|----|----|----|----|

[9]

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|----|----|----|----|----|----|----|

[10]

31

## 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=2026-08>

### 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/2026-08>

[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-07> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-09>

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-09>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-08-06> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-08-13> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-08-20> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-08-27>