



± [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

octubre

2026

^[4]

^[5]«

»^[6]

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

1

2

3

4

^[7]

5

6

7

8

9

10

11

^[8]

12 13

14

15

16

17

18

^[9]

^[10]

19 20

21

22

23

24

25

^[11]

26 27

28

29

30

31

^[12]

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=2026-10>

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/2026-10>

^[5] <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=2026-11> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-10-01>
[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-10-08> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-10-15> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-10-17>
[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-10-22> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-10-29>