

SETTIMANE DEL BENESSERE 2024

GENTILISSIMI GENITORI, A GRANDE RICHIESTA SI CONDIVIDE UNA PICCOLA BIBLIOGRAFIA PER LE FAMIGLIE INTERESSATE AGLI ARGOMENTI SVILUPPATI DURANTE LE SETTIMANE BENESSERE ED UN SITO CON ESPERIENZE GRATUITE DI PRATICHE GUIDATE:

- Maria Beatrice Toro "7 GIORNI DI MINDFULNESS"
- Jon Kabat Zinn "Vivere momento per momento" e "Ovunque vada ci sei già"
- Tich Nat Han "Il dono del silenzio" (i libri di questo autore si trovano gratuitamente su internet)
- Cindy Chapelle e Sergio Schall "Mindfulness in giardino"
- Adam Ford "Mindfulness del camminare".

Per i bambini e le bambine:

- Maria Josè Fernanda "Lo spazio tra i fili d'erba "
- Kira Willey "Respira come un orso"
- Barbara Franco "Il superpotere della mindfulness"

PER TUTTI: Davide Viola "Oggi sono nuvola, domani arcobaleno"

ARTICOLO <https://neocogita.com/i-20-benefici-della-mindfulness/>
SITO INTERESSANTE con esperienze quotidiane gratuite per docenti e interessati/e di
MINDFULNESS ed esperti validi di settore <https://www.italiamindfulness.it/>

RINGRAZIAMO PER L'ATTENZIONE E VI AUGURIAMO BUONA MINDFULNESS!!

COMMISSIONE SALUTE AMBIENTE E BENESSERE