

# PROGETTO FAST FAMILY presenta MINDFUL FAMILY

la MINDFULNESS può aiutare tutti i componenti della famiglia a  
CONOSCERSI, COMPRENDERSI E ACCETTARE SE STESSI E GLI ALTRI SENZA GIUDIZIO.

progetto TEENS per i RAGAZZI DATI 13 AI 18 ANNI (A PARTIRE DALLA SECONDA MEDIA)

8 INCONTRI DI GRUPPO

14 - 21 - 28 MARZO  
4 - 11 - 18 APRILE  
8 - 15 MAGGIO

+ POSSIBILITÀ DI AGGIUNGERE  
INCONTRI INDIVIDUALI

IL MARTEDÌ  
DALLE 16.30  
ALLE 18.00

Alla ricerca del potere  
della consapevolezza con i  
tuoi compagni di gruppo



progetto PARENTS per i GENITORI CON FIGLI IN ETÀ ADOLESCENZIALE

IL SABATO  
DALLE 16.00  
ALLE 17.30

Proviamo a vivere  
più pienamente  
le sfide di tutti i giorni  
con i figli.

5 INCONTRI DI GRUPPO

25 MARZO  
8 - 22 APRILE  
6 - 20 MAGGIO

+ POSSIBILITÀ DI AGGIUNGERE  
INCONTRI PER SINGOLA COPPIA  
GENITORIALE O GENITORE



**CENTRO PER LA FAMIGLIA - Via Garibaldi, 24 - Mariano Comense**  
PER INFO E ISCRIZIONI: **347 9922708** ● [info@centrofamigliamariano.it](mailto:info@centrofamigliamariano.it)