



Mind-Lab bambini & genitori!

Circondati dalle montagne della Valle Trompia in un ambiente incantevole e rilassante, Cristina Bettinsoli – psicologa e istruttrice Senior Mindfulness, organizza un Mind-Lab per bambini e genitori. Gli incontri di Mindfulness per bambini presentati nella forma di Mind-Lab prevedono l'utilizzo di attività ludiche specifiche al fine di insegnare ai bambini a generare uno spazio di calma e di concentrazione dentro di sé. La Mindfulness allenerà i bambini alla calma, all'attenzione e alla concentrazione, all'ascolto del silenzio, ad incrementare la pazienza e al movimento consapevole.

Le attività Mind-Lab bambini & genitori si svolgeranno dalla mattina del sabato alla domenica pomeriggio, pernottamento e sede delle attività presso il B&B Isola Verde di Lodrino. Sabato cena a km0 con menù speciale presso La Cascina dei Gelsi, il ristorante proporrà una selezione di ricette tradizionali e contemporanee studiate in occasione del laboratorio Gastronomico delle Valli Resilienti: un viaggio alla scoperta dei prodotti locali della Valle Trompia e della Valle Sabbia. B&B Isola Verde offre una vista spettacolare, la struttura ospitale e curata nei dettagli è la location perfetta per le famiglie che vogliono ritrovare nei luoghi di soggiorno le comodità della propria casa.

- 19 – 20 OTTOBRE 2019
- 16 – 17 NOVEMBRE 2019
- 14 – 15 DICEMBRE 2019
- 18 – 19 GENNAIO 2020
- 22 – 23 FEBBRAIO 2020
- 14 – 15 MARZO 2020

Quotazione mind-lab adulto e bambino euro 300,00 (totale per due persone)

La quota include: pernottamento presso il B&B Isola Verde in camera doppia (1 adulto e 1 bambino) con bagno condiviso, trattamento di prima colazione, corso Mind-Lab condotto da Psicologa - Istruttrice Senior di Mindfulness, cena con menù Km0.

La quota non include: quota iscrizione e assicurazione obbligatoria pari a euro 20,00 per persona, assicurazione facoltativa contro l'annullamento, mance e altro non indicato alla voce la quota comprende.

Condizioni pacchetto: numero minimo di partecipanti 4, numero massimo 10; chiusura iscrizioni 15 giorni prima della data di partenza o a esaurimento posti.

Per maggiori informazioni in merito agli incontri Mindfulness: Cristina Bettinsoli - Cell. 320.4027706

