

Lleida, a 26 de gener de 2018

Benvolgudes famílies de l'AMPA INS RONDA,

Fa unes setmanes, recordareu, vam fer la xerrada sobre Mindfulness a càrrec de la psicòloga Aida Vilalta. De la xerrada, en va sorgir la idea de fer un taller sobre Mindfulness, ja que un grup de pares i mares us vau animar a aprofundir sobre aquesta tècnica i coneixement personal. Recordem a aquells que no hi vau participar que el Mindfulness o atenció plena consisteix a ser plenament conscients de què passa en el moment present, sense prejudicis i amb una actitud curiosa i amable (aprendre a viure l' aquí i l' ara mitjançant l' observació atenta).

És per aquest motiu que us convoquem, a tots i totes que hi tingueu interès, a participar al taller de Mindfulness que farem amb l' Aida tots els dimecres de les 19,30 a les 20,30 hores a l' aula gran del nostre centre.

Així, de moment, ens plantegem que enguany tingui lloc els dimecres dels mesos de febrer, març i abril. La primera sessió la farem el dimecres 7 de febrer.

Per garantir la consecució del curs, es farà un únic pagament a l' inici del taller de 36€, corresponents a 12€ mensuals. D' aquesta manera, en cas que es produeixi alguna baixa al llarg de l' activitat no ens caldrà repercutir el cost als qui arribin al final del taller.

Ens cal un nombre mínim de participants, per la qual cosa us animem a que us hi apunteu, tan sols cal que ens envieu un correu electrònic a ampa@ironda.org abans del divendres 2 de febrer. El taller està obert a tots els membres de la comunitat educativa del Ronda, així com a familiars i amics.

Per a qualsevol dubte o per ampliar la informació us podeu posar en contacte amb la secretaria de l' AMPA en horari d' oficina al telèfon 973-268324 o bé per correu electrònic.

Salutacions cordials,

AMPA INS RONDA