

Benvolgudes famílies de l'INS RONDA,

Us convoquem a qui estigui interessat/da, a apuntar-vos al **Taller de Mindfulness** que hem convocat per aquest inici d'any nou.

Recordeu 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).

Aquest taller donarà inici el dilluns *14 de gener*, i el farem tots els dilluns de cada setmana fins el dilluns *8 d'abril* que serà la última sessió.

L'horari és de les 19,30h a les 20,30 hores i anirà a càrrec de la professora Aida Vilalta, que ja ens va fer el taller el curs passat.

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, el taller està obert a tots els membres de la comunitat educativa del Ronda, així com a familiars i amics.

Teniu temps per apuntar-vos fins aquest dijous 10 de gener.

Per qualsevol altra informació o dubte, restem a la vostra disposició, via telèfon al 973-268324, a l'e-mail ampa@ironda.org o presencialment a la secretaria de l'AMPA.

Salutacions cordials,

AMPA INS RONDA