

# STRUMENTI PER CRESCERE: MEDITA MAMMA

Meditazioni guidate per mamme: ridurre lo stress da maternage e favorire la consapevolezza e l'autoregolazione verso il compagno e i figli

con

**ELISA DAL PONT** \ Psicologa e psicoterapeuta  
**ELISA DAMIAN** \ Logopedista e tecnica esperta  
in Mindfulness

**Percorso di 7 incontri (2 in presenza e 5 online)**  
**DA SABATO 1 FEBBRAIO 2025**  
dalle 9:00 alle 11:00

Presso Asilo Nido Ca' Gioiosa – Via Villa 7/B 32036  
Sedico (BL)

Gli incontri online (di 1 ora) saranno il mercoledì a  
cadenza settimanale, in orario pre-serale.

**Partecipazione gratuita**

10 posti disponibili

[feltre@enacveneto.it](mailto:feltre@enacveneto.it)

0439 840947

Il progetto nr. 6413-0001-115-2024 è stato finanziato dalla Direzione Lavoro della Regione Veneto con il DGR n. 392 del 23/07/2024. L'importo totale del finanziamento è di € 162.259,00

