

**PROGRAMA DE FORMACIÓ PER A  
FAMÍLIES D'ESCOLES BRESSOL,  
EDUCACIÓ ESPECIAL, INFANTIL,  
PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA  
- 2021 -**

## **Xerrada**

### **Consells per a pares i mares desbordats i sense energia**

Reflexionarem sobre el ritme del dia a dia  
i donarem suggeriments concrets  
de com millorar-ho.

**adreçat a totes les etapes educatives**

**Dia i hora:** dimecres 3 de març, 19.00 h

**Lloc:** En línia (rebreu un enllaç el dia abans de l'activitat)

**Formadora:** Maria Canals, especialista en *mindfulness*

**Per participar cal haver-se registrat a:** [bit.ly/Registre-PFF](https://bit.ly/Registre-PFF)

**Inscripció:** [bit.ly/Ins-PFF](https://bit.ly/Ins-PFF)

**Més informació:** Servei d'Educació: 93 483 26 57

**Correu de contacte:** [PFFbadalona@gmail.com](mailto:PFFbadalona@gmail.com)

**Ajuntament de Badalona**