

Programa Educação Parental - Revisão e Exercício Prático 5ª Sessão de Pais - Mindfulness

No âmbito do Plano Intermunicipal de Prevenção do Abandono Escolar e Promoção do Sucesso Educativo, o Município da Lousã, através da Equipa Multidisciplinar, desenvolve o programa de Educação Parental.

A última sessão presencial, antes do distanciamento social necessário, foi dia 6 de março de 2020, no Auditório da Biblioteca Municipal Comendador Montenegro.

Nestes tempos de isolamento e de grandes exigências e desafios para as famílias, criamos um vídeo de revisão do conceito estudado sobre "Piloto Automático e Mindfulness", com um exercício prático muito simples para fazer em casa, no trabalho, na rotina diária, sem grandes formalidades!

Boa prática, com desejo de que todas as famílias fiquem bem!

<https://www.youtube.com/watch?v=hDvzzOKSAPs>