



In Biblioteca appuntamento con **Apertamente**: un percorso per avvicinarsi alla mindfulness attraverso la lettura

Descrizione

Comunicato stampa

L'amministrazione comunale informa che, nella Biblioteca di Ladispoli, **Apertamente**: un percorso per avvicinarsi alla mindfulness attraverso la lettura, dedicato ai bambini dai 4 ai 7 anni accompagnati dai loro genitori.

La mindfulness, come molti di voi sanno, **è** un modo particolare di prestare attenzione al presente, con intenzione e senza giudizio, riconoscendo ciò che accade fuori e dentro di sé.

I bambini sono maestri nel vivere **l'esperienza** nel qui ed ora ma la società di oggi, sempre di corsa e continue distrazioni, li porta gradualmente a perdere questa particolare forma di curiosità ed attenzione. Questo percorso, rivolto a bambini e genitori, vuole essere un'occasione per fermarsi ad osservare quello che **c'è**, imparando a riconoscere le emozioni nel momento in cui si presentano e sentire le sensazioni che arrivano dal proprio corpo: attraverso la lettura che, come sempre, accompagnerà i partecipanti, lasceremo emergere riflessioni e nuove consapevolezze da portare nella quotidianità per gestire anche le emozioni più intense.

Il percorso **è** strutturato in tre incontri che si terranno in Biblioteca lunedì 11, 18 e 25 maggio alle ore 16:30; la partecipazione **è** gratuita ma **è** necessaria la prenotazione scrivendo a biblioteca@comuneladispoli.it e specificando:

nome ed età del partecipante

cognome, nome e contatto telefonico di un genitore

Apertamente **è** una delle attività di **Radici di carta**, progetto della Biblioteca finanziato con il contributo della Regione Lazio. Legge 24/19 **è** Piano annuale 2025, che prevede la realizzazione di attività per minori volte a far vivere la Biblioteca come luogo di conoscenza e svago, e la lettura come esperienza significativa di condivisione e crescita.

Il percorso Ã" ideato dall'Associazione di Promozione Sociale Aperta Parentesi e gli appuntamenti sono tenuti dalla psicologa Antonietta Bruzzese; Ã" inserito nel PROGRAMMA DEL MAGGIO DEI LIBRI 2026, la campagna nazionale curata dal CEPELL nata con l'obiettivo di sottolineare il valore sociale dei libri quale elemento chiave della crescita personale, culturale e civile.

Anche quest'anno partecipiamo a questa importante iniziativa con tanti eventi diversi.

Consultate il programma completo sulla pagina o in Biblioteca.

L'agone 2024