



# LA GESTIONE DELLO STRESS AL TEMPO DEL CORONA VIRUS



Incontri dedicati a **GIOVANI E ADULTI** per condividere i cambiamenti delle nostre abitudini e affrontare l'impatto emotivo scaturito dal manifestarsi di questo evento critico.

L'obiettivo sarà di mitigare la tensione che viviamo nella quotidianità, cercando di affrontare al meglio le nuove situazioni: imparando a riconoscere lo stress possiamo anche gestirlo!

## INCONTRI GRATUITI

**L'attività partirà al raggiungimento del numero minimo di iscritti - seguirà conferma**

Per informazioni e iscrizioni

Segreteria: da lunedì a venerdì 9.00-12.00 / 14.30-18.30

Telefono: 02.95732039 Email: [info.melzo@fondazionemartini](mailto:info.melzo@fondazionemartini).

Sito Web: [www.fondazionemartini.org](http://www.fondazionemartini.org)