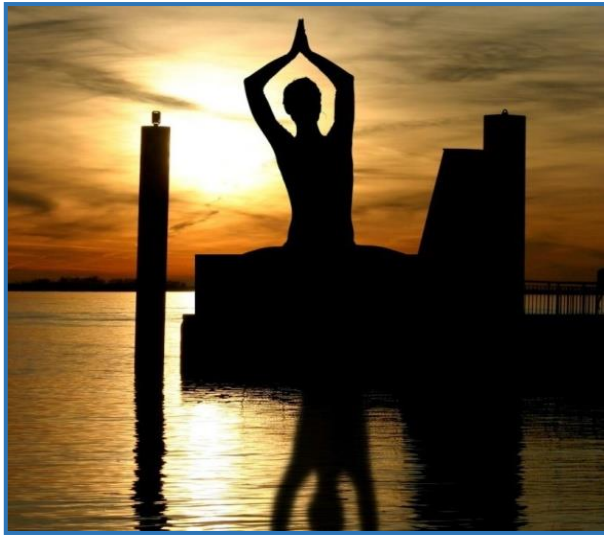




MINDFULNESS PER I MOMENTI DIFFICILI



Mindfulness significa attenzione consapevole della mente e delle emozioni. Il **percorso** si svolge in gruppo ed è adatto a chiunque voglia aumentare il proprio benessere psicofisico e modificare i meccanismi mentali automatici che inducono stress e ansia.

Il corso sarà tenuto da operatori specializzati del nostro Consultorio.

GLI INCONTRI SONO GRATUITI
Necessaria iscrizione e partecipazione a tutti gli incontri

E' CONSIGLIATO UN ABBIGLIAMENTO COMODO

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.org

Sito Web: www.fondazionemartini.org