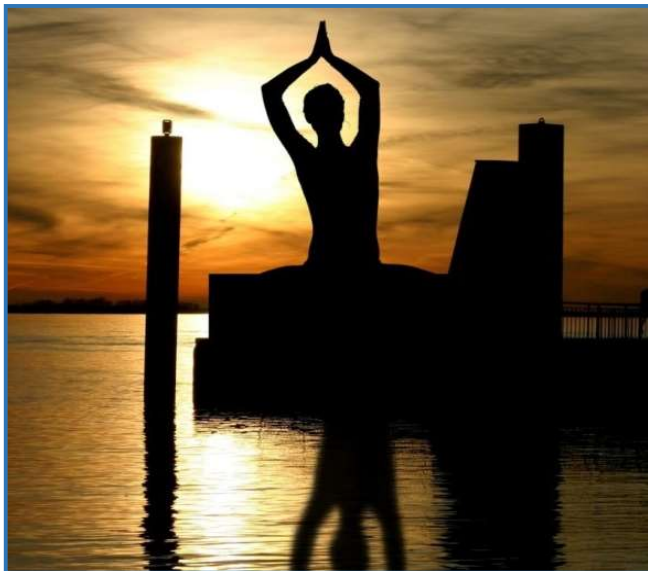




## MINDFULNESS PER I MOMENTI DIFFICILI



**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, partecipazione a tutti gli incontri.**

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

**E' consigliato un abbigliamento comodo.**

**Per informazioni e iscrizioni**

**Segreteria:** da lunedì a venerdì 9.00 -12.00 / 14.00 -18.00

**Telefono:** 02 95732039 **Email:** [info.melzo@fondazionemartini.org](mailto:info.melzo@fondazionemartini.org)

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

**SOSTIENI LA TUA FONDAZIONE**

IBAN IT 49H 08453 33920 000000 502798 CAUSALE: DONAZIONE PRO CONSULTORIO

DONA IL TUO 5X1000: C.F. 91581890158

Fondazione Centro per la Famiglia Cardinal Carlo Maria Martini

Piazza Nazionale, 9 - 20056 Trezzo sull'Adda

FAMIGLIA  
E SALUTE  
AL CENTRO