



**Centro di Psicologia di Gessate**  
Associazione Psicovideocorsi



Con il Patrocinio del



**Comune di Gessate**

**Sonno disturbato?  
Irrequietezza?  
Preoccupazioni costanti?  
Ansia?**

*Siete invitati al*

## **Laboratorio sulla Mindfulness a Gessate**

**Domenica 3 ottobre 2021 alle ore 18**  
**presso il Centro Psicologia**

La Mindfulness (pratica utilizzata per raggiungere lo stato di pienezza e di consapevolezza attraverso la meditazione che sostiene il proprio benessere) è uno tra i trattamenti maggiormente innovativi e promettenti che stanno trovando un ampio consenso in presenza di ansia, insonnia e stress. Conosceremo e approfondiremo insieme la potenzialità di questa nuova prospettiva.

È gradita la registrazione.  
L'evento è gratuito con posti limitati.

-> Per prenotazioni e informazioni inviare e-mail  
a : [psicologiagessate@gmail.com](mailto:psicologiagessate@gmail.com)

---

Organizzato da:

**Centro di Psicologia di Gessate (Associazione Psicovideocorsi)**  
**via Torino 24/2 (ingresso in piazza Corte Grande) – Gessate**

Email: [info@psicologiagessate.it](mailto:info@psicologiagessate.it)

[www.psicologiagessate.it](http://www.psicologiagessate.it)

<https://psicovideocorsi.com>