



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

Organizzato da:

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

Email: info@psicologiagessate.it

www.psicologiagessate.it

<https://psicovideocorsi.com>