

MINDFULNESS

*Corso di riduzione dello stress
attraverso la consapevolezza*



- aiuta ad affrontare e gestire pensieri ed emozioni disturbanti*
- aiuta a gestire problematiche e/o sintomi fisici*
- riduce lo stress*
- accresce la concentrazione, la vitalità, la calma mentale e l'efficacia del pensiero*

OTTOBRE / DICEMBRE 2023
scadenza iscrizioni l'8 Ottobre

E' prevista una quota di iscrizione

Info e adesioni:

Consultorio Familiare Cell 331 4318320
e-mail: consultoriodifamiliareancona@gmail.com

Consultorio Familiare Ancona 

sito: www.consultoriodifamiliareancona.it