

Fare surf con le emozioni

**EDIZIONE IN
PRESENZA**

Percorso **gratuito*** di introduzione alla mindfulness per imparare a gestire le emozioni difficili

*Partecipazione gratuita con pre-iscrizione obbligatoria

La mindfulness ci aiuta a portare attenzione a ciò che ci succede senza farci trascinare dalle emozioni, trovando nuove risposte alle situazioni difficili.

“Non puoi fermare le onde ma puoi imparare il surf” John Kabat-Zinn

Il gruppo è tenuto da operatori del Consultorio esperti nella mindfulness
6 INCONTRI (a cadenza settimanale)

Giorno: a partire da giovedì 6 ottobre;
Si partirà con un numero minimo di 6 persone

Orario: dalle ore 18.30 alle 20.00;

Sede: presso la sede del Consultorio Familiare Mancinelli, via Mancinelli 1

Chiamaci per
informazioni e pre-iscrizioni
Tel 02.40.70.2441
info@consultoriomancinelli.it
www.fondazioneguzzetti.it