AUTUNNO 2022

Partecipazione GRATUITA con pre-iscrizione obbligatoria

FERMATI - RESPIRA - ASCOLTA

Riconoscere e gestire le emozioni difficili

COS'È: percorso di 6 incontri di gruppo per allenare attraverso la **MINDFULNESS** la capacità di fermarsi davanti ad una forte emozione (come ansia, rabbia, paura..), riconoscerla, accoglierla e gestirla al meglio senza farsi sopraffare.

QUANDO: 26 SETTEMBRE, 3-10-17-24 OTTOBRE, 7 NOVEMBRE dalle 13.00 alle 14.30

CON CHI: il gruppo è tenuto dal personale del consultorio, psicologhe esperte in MINDFULNESS.

DOVE: Consultorio Familiare Kolbe viale Corsica 68 Milano.
Ente accreditato Regione Lombardia DGR 19184/2004

ISCRIZIONI ED INFO: chiamaci al **02 40702441** o scrivi a **info@consultorio-kolbe.it**

Fondazione G.B. Guzzetti ONLUS

Consultorio Familiare Kolbe