



MINDFULNESS

Incontro di Presentazione

sabato 27 gennaio 2018

ore 10:00

presso Associazione Thera
via Chiaramonti, 11 Brescia

Stress, ansia e malessere spesso non ci permettono di vivere come vorremmo. La mindfulness può costituire un valido aiuto per dare una svolta alla propria vita. Durante l'incontro approfondiremo:

Cos'è la mindfulness
A chi serve
Quali sono i suoi benefici
La validità scientifica della mindfulness
Esercitazione pratica
Presentazione corso

conducono l'incontro

dott.ssa *Elena Coppola*
psicologa

dott.ssa *Mara Marini*
psicologa

PER INFORMAZIONI
E PRENOTAZIONI

dott.ssa ELENA COPPOLA

☎ 3498837463

✉ elenacoppola@hotmail.com

dott.ssa MARA MARINI

☎ 3491329364

✉ marini.psicologa@gmail.com

*La partecipazione è
gratuita*

*è necessaria
la prenotazione*