

NAUFRAGAR M'è DOLCE IN QUESTO MARE...DI PENSIERI

Come smettere
di pensare troppo
e gestire lo stress!

Laboratorio esperienziale/interattivo

di approccio alle tecniche
che aiutano a migliorare
la gestione del flusso di
pensieri e abbassare i
livelli di stress.

Ingresso libero

**Prenotazione
obbligatoria**
in biblioteca

Tel. 035 471370

Email:
biblioteca@nembro.net

sabato
2 dicembre
2023
ore 15:30

giovedì
11 gennaio
2024
ore 18:30

**Nembro
Biblioteca
Centro Cultura
"Tullio Carrara"**

A cura di
Associazione tra.ME

Monica Galimberti
psicologa
facilitatrice mindfulness

Simona Belingheri
psicologa, operatrice
training autogeno