

1,2,3 stella La MINDFULNESS

Incontro divulgativo gratuito per adulti

**Un progetto selezionato da "CON I BAMBINI"
nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile
2018/2021**

Il programma di Mindfulness è un protocollo medico scientifico inserito nell'ambito della medicina comportamentale per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, al fine di affrontare le problematiche legate allo stress, ossia alla sofferenza, sia fisica che psicologica.

L'incontro è rivolto a tutti coloro che sono interessati a scoprire la pratica della Mindfulness come chiave per acquisire consapevolezza di sé e aumentare le proprie capacità di concentrazione. A guidare l'incontro Giansandro Ogliari, istruttore di Mindfulness Based Programs (MBPs) e Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

INFO

Spazio Infanzia
educatrici.spazioinfanzia@generaonlus.it

**22 Febbraio
2020**

**SPAZIO INFANZIA
via Fermi ang. via Leopardi
Paderno Dugnano**

**Sabato
16.00/17.30**

