

Corso Mindfulness

QUANDO: martedì 15 aprile dalle 17:30 alle 19:00, incontro di presentazione gratuito

DATE DEL CORSO:

lunedì 5 maggio
lunedì 12 maggio
lunedì 19 maggio
lunedì 26 maggio
martedì 3 giugno
martedì 10 giugno
lunedì 16 giugno
lunedì 23 giugno

“Per gestire lo stress e non cadere nelle ruminazioni di pensiero”

DOVE: “La Persona al Centro” Consultorio Familiare ODV ETS, Biella, Corso del Piazzao 24

Il corso si svolgerà in **8 incontri** settimanali di due ore ciascuno il lunedì dalle **17:30 alle 19:30**

Per informazioni, costi e iscrizioni:

015 27048 segreteria del Consultorio.

Orari: 9:00-12:00 ; 15:00-18:00

351 0926492 WhatsApp
consultorio@lapersonalcentro.it