

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

A Villa Cortese “Officina del benessere”, due serate dedicate alla salute

Gea Somazzi · Monday, November 6th, 2023

“Officina del benessere”. Un ciclo d’incontri per parlare di percorsi di salute a Villa Cortese. Il primo appuntamento è per mercoledì 8 novembre, alle 21, nella sala civica di Villa Cortese. A seguire ci sarà un altro incontro mercoledì 15 novembre (sempre alle 21).

Durante le due serate interverrà Laura Porta psicologa e psicoterapeuta sistemio-relazionale. L’ingresso è gratuito.



COMUNE DI
VILLA CORTESE
Assessorato alle
Politiche Sociali
Assessorato cultura,
eventi e pari opportunità

in collaborazione con



OFFICINA DEL *ben* ESSERE

Percorsi di salute e benessere a Villa Cortese



QUI ED ORA: LA MINDFULNESS. DALLA CONSAPEVOLEZZA AL BENESSERE

mercoledì
8 novembre 2023
ore 21:00

Breve introduzione teorica delle basi fondamentali della mindfulness a cui seguirà una parte più esperienziale con la possibilità di provare alcuni semplici esercizi pratici.

mercoledì
15 novembre 2023
ore 21:00

*Le serate saranno condotte dalla **dott.ssa Laura Porta**, psicologa e psicoterapeuta sistemico - relazionale, terapeuta EMDR Practitioner, facilitatrice mindfulness.*

SALA CIVICA
COMUNE DI VILLA CORTESE
Piazza del Carroccio 15
Villa Cortese (MI)

INGRESSO GRATUITO

Tutta la cittadinanza è invitata a partecipare

This entry was posted on Monday, November 6th, 2023 at 8:07 pm and is filed under [Alto Milanese, Eventi](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

