



CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CASTELLANZA IN *formazione*

CORSO

“...gestire l'ansia? Proviamoci!”

(a cura di Roberta Dell'Acqua - psicologa e psicoterapeuta)



Un'opportunità per migliorare la gestione degli stati ansiosi, sia attraverso tecniche corporee come la respirazione e il body scanner, che attraverso la condivisione degli stati emotivi.

Quando: giovedì 1-8-15-22 febbraio dalle ore 18.45 alle 20.15

Costo: € 60

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

numero minimo iscritti: 8

Incontro di presentazione:

sabato 13 gennaio alle 17.30 presso la Biblioteca Civica

Scadenza iscrizioni: 20 gennaio

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Tel. 0331/ 503 696

biblioteca@comune.castellanza.va.it

<https://www.facebook.com/bibliotecacastellanza>; www.comune.castellanza.va.it