



CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CASTELLANZA IN *formazione*

CORSO ANSIA DA ESAME?

Superiamola insieme con videogiochi e tecniche di rilassamento
(a cura di Claudia Carissoli – psicologa)



Tecniche di respirazione e rilassamento con l'utilizzo di videogiochi creati e testati appositamente per adolescenti tra i 14 e i 18 anni. Utili strumenti antistress e ansia per le situazioni della vita

numero minimo iscritti:5

Quando: giovedì 12-19-26 gennaio; 2-9 febbraio, dalle 17.30 alle 19.00

Sede: Biblioteca Civica – p.zza Castegnate 2, bis

Costo: 60,00 €

Termine iscrizioni :29 dicembre

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Tel. 0331/ 503 696

biblioteca@comune.castellanza.va.it