

L'Amministrazione comunale di VESTONE
organizza presso
AUDITORIUM COMUNALE MARIO RIGONI STERN
Vestone - Via F. Glisenti

INCONTRI GRATUITI CON LA
PSICOLOGA DOTT.SSA SPEZZATI

ore 20:30

Il BEN – ESSERE a tutte le età

Giovedì 31 marzo

Benessere per i nostri bambini

come i genitori possono educare i bambini ad affrontare le emozioni più forti ed aiutarli a sviluppare semplici strategie di benessere

Giovedì 7 aprile

Benessere per i nostri ragazzi

la mindfulness

Giovedì 14 aprile

Benessere per gli adulti

Stress... se non lo puoi cancellare, lo puoi gestire

Giovedì 21 aprile

Benessere per gli anziani

Andare avanti con gli anni, mantenendo giovani corpo e mente