



**MINDFULNESS
UN CORSO LIDAP
CONTRO L'ANSIA**

■ Domenica (ore 9-12 e 13-16) inizia il corso "Mindfulness, superare l'ansia senza combatterla", organizzato da Lidap Piemonte. I partecipanti saranno guidati con interventi terapeutici di gruppo, ma anche con suggerimenti mirati e specifici rispetto alle singole esigenze dei presenti.