



**CIVITAS** Voce alle Donne

2022

# Introduzione alla Mindfulness Percorso di 3 incontri

Giovedì 28 Aprile, 12 e 26 Maggio  
dalle ore 19:45 alle ore 21:45  
presso la **Biblioteca di Concesio**

Le partecipanti, attraverso meditazioni e altri esercizi, inizieranno a coltivare la mindfulness, una facoltà della nostra mente che aiuta a gestire ansia, stress e sofferenza psico-fisica, ad essere maggiormente liberi dagli automatismi e a vivere con maggior pienezza e presenza la vita. Gli incontri saranno tenuti dalla Dott.ssa Marcella Valentinotti, psicologa, psicoterapeuta.

## Informazioni sull'evento

Max 20 partecipanti.

Per prenotazioni: 3312306155 e  
[info.biblioteche@civitas.valletrompia.it](mailto:info.biblioteche@civitas.valletrompia.it)



## CENTRO ANTIVIOLENZA "VivaDonna"

Via S. Francesco d'Assisi - Gardone V.T.  
[www.centroantiviolenzavivadonna.com](http://www.centroantiviolenzavivadonna.com)  
[antiviolenzavalletrompia@gmail.com](mailto:antiviolenzavalletrompia@gmail.com)  
3357240973 - 0308337422



**Comunità Montana  
di Valle Trompia**

Iniziativa inserita nella rassegna "Marzo al femminile 2022", proposta dalla Consulta per le Pari Opportunità della Comunità Montana di Valle Trompia, in collaborazione con Civitas e i Comuni della Valle Trompia nel mese di marzo 2022.

Scopri tutti gli appuntamenti su: <http://brescia.cosedafare.net>