



# INCONTRI DI VISUALIZZAZIONE GUIDATA E MEDITAZIONE IN MENOPAUSA

Meditare può aiutarci a vivere meglio. La scienza sta studiando la meditazione e sta trovando sempre più conferme sui suoi benefici, collegati soprattutto al miglioramento del benessere generale e delle condizioni di salute delle persone e alla sua capacità di alleviare lo stress.

La meditazione agisce sul nostro corpo, sulla nostra mente e sul nostro spirito.

Gli incontri si svolgeranno presso il **Consultorio Familiare di via Pace 15** con le seguenti modalità:

***Per coloro che hanno già frequentato il precedente corso in pausa pranzo:***

- 15 - 22 - 29 - gennaio, 5 - 12 - 19 - 26 febbraio, 5 marzo 2019 dalle 12.30 alle 13.30

***Per coloro che hanno già frequentato il precedente corso pomeridiano:***

- 15 - 22 - 29 gennaio, 5 - 12 - 19 - 26 febbraio, 5 marzo 2019 dalle 17.00 alle 18.00

***Per chi si iscrive per la prima volta:***

- 17 - 24 - 31 gennaio, 7 - 14 - 21 - 28 febbraio, 7 marzo 2019 dalle 12.30 alle 13.30

*Condurranno:*

Maria Rita Grimaccia - Assistente Sanitaria – Facilitatore nell'Educazione alla Meditazione

Giulia Mioli – Psicoterapeuta

***Evento gratuito. Max 16 persone per gruppo.***

**Per iscrizioni:**

Contatti: 02-55034901 Email: [consultorioitalia@policlinico.mi.it](mailto:consultorioitalia@policlinico.mi.it)