e_labo

Promuovono con il patrocinio del

DISTRETTO VENETO DELLA PELLE

Prenditi cura

"Un percorso gratuito pensato per offrire strumenti pratici di benessere psicofisico a tutti coloro che vogliono imparare ad affrontare con maggiore consapevolezza le sfide quotidiane"

TEMI DEGLI INCONTRI:

AUTOSTIMA	giovedì 09 ottobre 2025 ore 20:30
ANSIA E PANICO	giovedì 13 novembre 2025 ore 20:30
INSONNIA	giovedì 04 dicembre 2025 ore 20:30
STRESS e BURNOUT	giovedì 15 gennaio 2026 ore 20:30

Distretto Veneto della Pelle via del Lavoro, 22 - 36071 Arzignano (VI)

PERCORSO GRATUITO - ISCRIZIONI:

Per partecipare, inquadra il QR code e compila il questionario online con i tuoi dati oppure scrivi a e-labo@e-labo.it

Puoi scegliere se partecipare a tutte le serate o solo ad alcune.

Per informazioni 0444 478406

CONDUCONO:

Andrea Fracasso

Ingegnere, formatore e istruttore Mindfulness

Sabrina Tamiozzo

Psicologa, insegnante, istruttrice Mindfulness, in formazione continua presso RIZA Scuola di Psicoterapia Psicosomatica