



# Primavera in benessere

CONFERENZA GRATUITA

## **M** INDFULNESS E BENESSERE PSICOFISICO

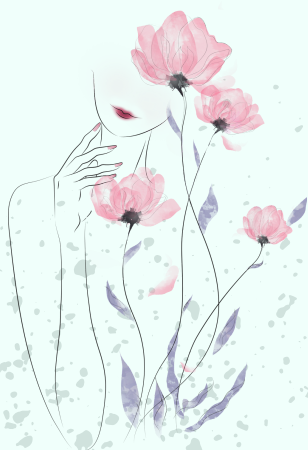
*Dott. Gaia Benetti*

26 marzo 2026 - ore 16:00

SALA EUROPA - VIA DEL RONCO 11, BOLZANO



L'incontro sarà dedicato alla mindfulness, una pratica che, attraverso tecniche di meditazione e consapevolezza, promuove il benessere psicologico e fisico, riducendo lo stress e migliorando la qualità della vita. Al termine dell'incontro è previsto un confronto di eventuali domande di approfondimento.



con il patrocinio di:

