



Primavera in benessere

CONFERENZA GRATUITA

MINDFULNESS 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.