

Benessere fisico e mentale raccontato in biblioteca

Pubblicato: Giovedì 12 Febbraio 2015



Martedì 17 Febbraio alle ore 20.45 alla Sala Conferenze della Biblioteca Civica, piazza Castegnate 2bis, l'Associazione di promozione sociale Demetra, con il sostegno dell'Assessorato alla Cultura della Città di Castellanza e del Comune di Legnano, presenta la conferenza **“Salute e benessere – La scelta olistica – il sé: introduzione alla psicosomatica e alla neuropersonalità”**.

L'associazione Demetra ha sede a Legnano e si propone di favorire la cura e lo sviluppo dell'essere umano visto come totalità che include corpo, psiche, mente e spirito, attraverso differenti discipline.

La conferenza introdurrà alla presentazione di un percorso teorico-pratico di Mindfulness, un concetto derivato dal buddismo che indica la consapevolezza dei propri pensieri, azioni e motivazioni. Ingresso libero. Per informazioni: Ufficio Cultura – Comune di Castellanza – tel. 0331526263 – e-mail: cultura@comune.castellanza.va.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it