

Preposta 1 di 11

NOTTI IN BIANCO

Indicazioni e strategie per dormire meglio

Due incontri per scoprire insieme come combattere l'insonnia e migliorare il nostro sonno. Il percorso sarà guidato dalla psicologa dott.ssa Jessica Pedrinazzi e si terrà sulla piattaforma Zoom

1° INCONTRO su Zoom

MARTEDÌ 30 GIUGNO ORE 20.30

Cosa mantiene in vita l'insonnia?

2° INCONTRO su Zoom

LUNEDÌ 6 LUGLIO ORE 20.30

Strategie per favorire il sonno e dormire meglio

INFORMAZIONI E ISCRIZIONE

scrivere a info@consultorioinsieme.it
o contattare il numero 037382723

Le proposte si attivano con un numero minimo di iscritti.
La partecipazione è gratuita

SCOPRI TUTTE LE PROPOSTE DEL PROGETTO

Le trovi sui profili social Facebook e Instagram, cerca la pagina "Consultorio Insieme Crema"

Riparti da
QUI
Riparti
ORA

SCEGLI

TRA LE PROPOSTE
IL PERCORSO
PER RIPARTIRE.

CREA

LA TUA NUOVA #FASE

INIZIA

DAL TUO BENESSERE

Proposte formative realizzate all'interno del progetto di Helpline #Restoinascolto, a cura del Consultorio familiare diocesano, del Comune di Crema e della Diocesi di Crema

