

“Lasciare andare, perchè è così difficile ?”

**A cura della Dott.ssa Sofia Dal Zovo
PH.D, SUPERVISORE EDUCATIVO E SPECIALISTA'
SOCIO-EMOTIVO E MINDFULNESS**

WORKSHOP PER ADULTI:

**SI AFFRONTERA' IL TEMA DELL'ACCOGLIERE SENZA
FORZARE, IMPARANDO A LASCIARE ANDARE CIO'
CHE NON POSSIAMO CONTROLLARE EVITANDO
L'ACCANIMENTO EMOTIVO.**

**Martedì 27 Ottobre 2026,
dalle 20:15 alle 21.30
presso la Biblioteca Comunale
Piazza IV Novembre, Mapello**

INFO E COSTI:

**20 EURO COMPENSIVO DEI MATERIALI,
ISCRIZIONE OBBLIGATORIA IN BIBLIOTECA
ENTRO IL 22 OTTOBRE**



**COMUNE DI
MAPELLO**

**ASSESSORATO
ALLA CULTURA**



EMAIL

biblioteca@comune.mapello.bg.it

TEL

035 4652559