



Città di Garbagnate Milanese
Assessorato alle Politiche Culturali

Il Sindaco
Dott. Daniele Davide Barletta



FONDAZIONE
PER LEGGERE

Corsi nel Cassetto



COMUNICARE NEL BENESSERE CON LA PNL

Prima lezione: lunedì 02/03/2020
Scadenza iscrizione: lunedì 24/02/2020

Presentazione

L'obiettivo di questo corso, è acquisire le tecniche e la metodologia utili per:

- scoprire i modelli comunicativi per creare sintonia con gli altri;
- scoprire come canalizzare le nostre emozioni.

Destinatari: Insegnanti, professionisti della relazione d'aiuto e tutti coloro che si prefiggono come obiettivo quello di ampliare le risorse personali e professionali.

Calendario

02 mar 2020 - 20:30-22:30 Lezione n°1
09 mar 2020 - 20:30-22:30 Lezione n°2
16 mar 2020 - 20:30-22:30 Lezione n°3
23 mar 2020 - 20:30-22:30 Lezione n°4
30 mar 2020 - 20:30-22:30 Lezione n°5
06 apr 2020 - 20:30-22:30 Lezione n°6
14 apr 2020 - 20:30-22:30 Lezione n°7
ULTIMA LEZIONE AL MARTEDÌ

Costo: € 115,00



MINDFULNESS

Prima lezione: martedì 21/04/2020
Scadenza iscrizione: martedì 14/04/2020

Presentazione

Il corso di Mindfulness ti insegna a fermarti e a vivere in modo consapevole il momento presente.

Ti porta a scoprire che sei una persona fatta per essere, oltre che per fare e quindi ad apprezzare di più la vita.

Materiale consigliato: calze tipo antiscivolo, materassino, una copertina.

Calendario

21 apr 2020 - 20:00-22:00 Lezione n°1
28 apr 2020 - 20:00-22:00 Lezione n°2
05 mag 2020 - 20:00-22:00 Lezione n°3
12 mag 2020 - 20:00-22:00 Lezione n°4
19 mag 2020 - 20:00-22:00 Lezione n°5

Costo: € 80,00

I corsi saranno attivati con un minimo di 7 partecipanti

**SEDE CORSI:
Biblioteca Comunale**

via Monza 12 - Garbagnate Milanese

**INFO E ISCRIZIONI AL SEGUENTE LINK:
WWW.CORSINELCASSETTO.NET**

www.comune.garbagnate-milanese.mi.it
email: biblioteca@comune.garbagnate-milanese.mi.it
tel. 0278618714/729