

“SEMINARIO SUI DISTURBI DEL SONNO”



venerdì 22 novembre 2024 – h18:00-19:30

Durante questo seminario si lavorerà sui principali disturbi del sonno e verranno proposti degli esercizi pratici, con l'obiettivo di comprendere le cause e i sintomi di un sonno non adeguato.

QUANDO?

Venerdì 22 novembre h18:00-19:30

DOVE?

Presso lo spazio di Eni Polo Sociale in via Unica di Bolgiano 2, al primo piano, a San Donato Milanese

PERCHE'?

Il sonno rappresenta un momento di completo riposo per il corpo e per la mente.

COSA SERVE?

Abbigliamento comodo

ISCRIZIONI: il seminario costa **10€** per i soci Eni Polo Sociale (**25€** per gli esterni) ed è possibile iscriversi contattando la segreteria di Eni Polo Sociale:

Email polosociale@eni.com - Cell. 324 5573090