

10 Aprile

Giornata Mondiale della Salute

Mindfulness: benessere emotivo per favorire una vita sana

**Biblioteca Scientifica "Renato Boeri"
ore 17:30**



**SEGUI L'EVENTO IN
STREAMING**



[Clicca qui](#)



Fondazione I.R.C.C.S.
Istituto Neurologico Carlo Besta



Sistema Socio Sanitario

Regione
Lombardia



17:30 | Accoglienza e Saluti Istituzionali

Direttore Sanitario – **dott. Renzo Augusto Bagarolo**

Breve introduzione logistica sull'evento e sulle modalità di interazione. (dott.ssa Licia Grazzi)

Introduzione alla Giornata Mondiale della Salute e strategie per la salute del cervello
(dott.ssa Matilde Leonardi)

Mindfulness e Stili di Vita Sani: Una Visione Integrata (dott.ssa Licia Grazzi)

Sessione guidata di mindfulness per tutti i partecipanti (dott.ssa Licia Grazzi e dott.ssa Fabia Schoss)

Testimonianze e Condivisione di Esperienze

18:55 | Conclusioni e Ringraziamenti (dott.ssa Licia Grazzi)



Fondazione I.R.C.C.S.
Istituto Neurologico Carlo Besta

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia