

presentano  
IL PRIMO CICLO DI INCONTRI CONDOTTO DA PSICOLOGI

# Mens Sana in Corpore Sano

**SABATO 29 GENNAIO**

dalle 10:00 alle 12:00

c/o Centro Sportivo Cappelli e Sforza, via Lampugnano 80, Milano

## VIVERE MEGLIO, DORMIRE BENE!

INDICAZIONI PER UNA MIGLIORE IGIENE DEL SONNO.

Gli eventi stressanti della quotidianità possono influire sulla qualità del sonno,  
confrontiamoci sulle strategie per contrastare l'insonnia.



**EVENTO GRATUITO. NECESSARIA LA PRENOTAZIONE.**

**PER INFO e ISCRIZIONI:** POLISPORTIVA GAREGNANO 1976  
segreteria@polisportivagaregnano.it / 02.33497485  
dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 18.30.  
Disponibilità fino ad esaurimento posti.

**GREEN PASS OBBLIGATORIO**