



**GIOVEDÌ 14 FEBBRAIO 2019**

*a partire dalle ore 18.00, conferenza su*

**'AMA IL TUO CUORE'**

*Presso la "Sala Matteucci" del Centro Servizi Volontariato*

*Seminario 2° piano*

*(Via Besenghi 16 – Trieste)*



*La dott.ssa Kira Stellato  
si intrattiene sul tema*

**"AMA IL TUO CUORE"**

*Oggi e domani*

*Giovedì 14/02 ore 18.00*



**Allo scopo di garantire una buona organizzazione, per seguire la conferenza è obbligatoria l'adesione da farsi presso la sede del Circolo Sweet Heart - Dolce Cuore o presso i referenti dei corsi di attività motoria presso il Palachiarbola**

**Dott.ssa Kira Stellato:** *Psicologa, Dottore in Neuroscienze e Scienze Cognitive  
Ambulatorio Scompensato Cardiaco Avanzato Centro Cardiovascolare ASU di Trieste*

**Autrice dei libri:** - Mindfulness per imparare a rilassarsi

- Il Dolore e la Forza della Mente
- Come Crescere Bambini Felici
- SOS Adolescenti

- Esercizi Facili Antistress

- Lavorare Senza Stress

- Alimentazione consapevole

- Altre pubblicazioni su [www.kirastellato.com](http://www.kirastellato.com)