

## REGIONE LIGURIA - PATTO DI SUSSIDIARITA' 2018-2019

Le attività realizzate dal PATTO DI SUSSIDIARITA' 2018-2019 - PROGETTO: "OGNI STAGIONE PORTA I SUOI FRUTTI" sono finanziate dal Ministero del lavoro e delle Politiche sociali.

### DISTRETTO SOCIOSANITARIO N. 13

*Come funziona l'attenzione e come viene continuamente sollecitata?  
Saperlo serve a riappropriarsi della libertà di gestire il proprio tempo.  
Portare l'attenzione al presente libera da ansie e pensieri  
e aiuta a conquistare serenità e consapevolezza.*



# LE REGOLE DELL'ATTENZIONE

COLTIVARLA NELL'EPOCA DELLA DISTRAZIONE

a cura di

**Rita La Valle**

Psicologa - Psicoterapeuta

# Mercoledì 13 novembre 2019

ore 18

Via Sagrado 13 r – Genova

(a 5' dalla Stazione F.S. di Genova Sturla)