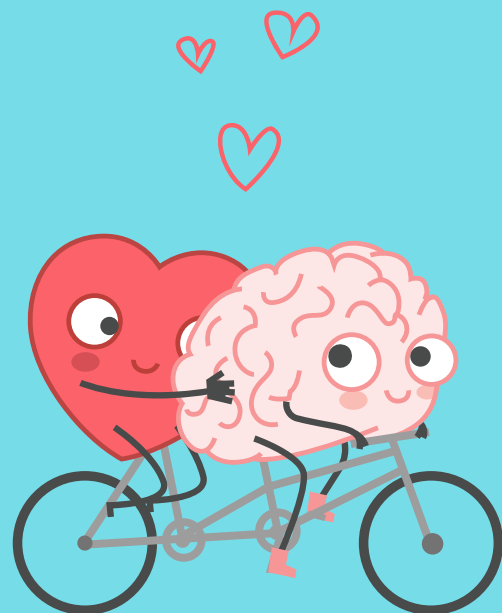


Corso Mindfulness

6 incontri settimanali on line con ZOOM
da lunedì 28 febbraio 2022
A CURA DI MICHELA MINIGHER
ISTRUTTORE MINDFULNESS



Cos'è la Mindfulness?

Mindfulness è la capacità di accogliere ogni esperienza con la forza della pace mentale e con il coraggio del cuore, permettendoci di uscire dal sequestro dei nostri stessi pensieri.

La consapevolezza per imparare a prendersi cura di sé, sviluppare un maggiore stato di serenità ed essere protagonisti del proprio benessere personale. Metodo pratico per migliorare lo stato psicofisico generale.

La partecipazione
da diritto a
7,5 crediti
formativi

Meditazioni guidate

Tecniche creative di Visualizzazione

Esercizi di Dinamica mentale

dal 28 febbraio 2022

ore 20.30-21.45

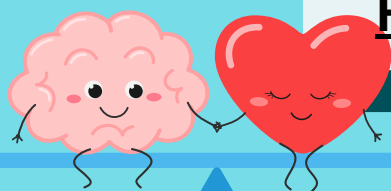
€ 50 + tessera associativa 2022 € 15

PER INFO: tel 3476750771

email minimic@libero.it

PER ISCRIZIONI:

[HTTPS://FORMS.GLE/GEMSKYXPW2EAKTJU8](https://forms.gle/GEMSKYXPW2EAKTJU8)



Min 8 Max 25 partecipanti