

# Newsletter di gennaio



## Prendersi cura del proprio mondo interiore Emozioni, pensieri e convinzioni

**Sabato 20 gennaio 2024 alle ore 17:00** presso la sede di Coesi si terrà il secondo incontro del percorso tenuto da Q. Fornasiere che ci porterà a scoprire il mondo delle emozioni e come possiamo gestirle, come mantenere un buon dialogo con noi stessi e come coltivare la gratitudine e praticare il perdono.

**Per info:** Oriana Beltramini  
Tel 335.6192419

[Per iscrizioni](#)



[www.associazionecoesi.it](http://www.associazionecoesi.it)



# Newsletter di gennaio



## Attività di Yoga

Riprende il corso di **Hatha Yoga** del sabato mattina dalle 09:00 alle 10:30 con M. Zentilin presso la sede dell'Associazione Coesi in Via Brigata Re, 29 a Udine.

Per info: Oriana Beltramini

Tel. 335.6192419



Newsletter di gennaio



*Buone Feste e  
Buon Anno da Coesi!*



[www.associazionecoesi.it](http://www.associazionecoesi.it)

