

# Newsletter di febbraio



## Serata Mandala

**Giovedì 13 febbraio 2025 dalle 19:30 alle 22:30**, presso la sede di Coesi in Via Brigata Re, 29 a Udine con le Counselor Simona Cigainero e Stefania Toffolo ci addentreremo nel mondo dei Mandala.

Una serata dove ci inoltreremo assieme nel magico mondo del Mandala, scoprendone le origini e esprimendo liberamente la nostra creatività per realizzarne alcuni e per sperimentare l'effetto rilassante di questa antica pratica, appartenente a culture vicine e lontane.

Clicca [QUI](#) per il volantino.

Per [info](mailto:ass.coesi@gmail.com): [ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

[Per iscrizioni](#)



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



# Newsletter di febbraio



## Attività di Supervisione per Counselor

**Mercoledì 19 febbraio 2025 alle 20:45 OnLine** Aldo Galante, Supervisor Counselor, conduce un gruppo di supervisione (massimo 15 persone).

L'approccio utilizzato è di tipo epistemologico integrato e l'obiettivo è di fornire ai Counselor partecipanti un supporto rispetto alle dinamiche che affrontano nello svolgimento dell'attività professionale.

Clicca [QUI](#) per il volantino con tutte le date del 2025.

[Per iscrizioni](#)



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





## Corso Mindfulness

A partire da **giovedì 27 febbraio 2025**, per 5 giovedì (**6, 13, 20 e 27 marzo 2025**), online sulla piattaforma Zoom, **dalle ore 20:00 alle 22:00**, la Counselor Michela Minigher condurrà il corso di Mindfulness.

Ti senti sopraffatto dalla frenesia quotidiana? I pensieri si affollano nella mente? Vuoi imparare a vivere il presente con serenità e consapevolezza?

Partecipa al corso di Mindfulness e scopri come ritrovare calma e benessere nella tua vita. Attraverso tecniche semplici e pratiche, imparerai a gestire lo stress, migliorare la concentrazione e coltivare la felicità interiore.

Per scoprire il programma, clicca [QUI](#).

Clicca [QUI](#) per il volantino.

[Per iscrizioni](#)



# Newsletter di febbraio



## LA SEGRETERIA È APERTA SU APPUNTAMENTO NEI SEGUENTI ORARI

Lunedì dalle 14:00 alle 16:30  
Martedì dalle 10:00 alle 12:00  
Giovedì dalle 17:00 alle 18:30  
Venerdì dalle 10:00 alle 12:00  
e dalle 15:00 alle 18:00

Via Brigata Re, 29 UDINE

per informazioni e  
prenotazioni

[ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

Oriana: 335 6192419



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

