



CON IL PATROCINIO DEL
COMUNE DI BORGOSATOLLO



CONTRIBUTO
QUOTA
19 €
a lezione
di 2 ore
CONVENZIONATA
DETRAIBILE

percorso MINDFULNESS

Prenditi una pausa dalla frenesia quotidiana e scopri il potere della mindfulness.

Il corso di 8 lezioni a cadenza settimanale, gestito da un'insegnante esperta, è studiato per guidarti in un viaggio verso la consapevolezza e il benessere, in un ambiente accogliente, sereno e confortevole dove riconnettersi ed elaborare le proprie emozioni

**MIGLIORA LA TUA VITA
QUOTIDIANA CON TECNICHE
PRATICHE E SEMPLICI**

**OGNI
MERCOLEDÌ**

Dal 11 settembre
dalle ore 19,30 alle 21,30

PRESSO LA SEDE DELLA BIBLIOTECA
Piazza Italo Calvino BORGOSATOLLO

* il contributo potrà essere detraibile come spesa sanitaria

per iscrizioni e info scrivere a
info@angelagirelli.it

Serata GRATUITA di presentazione
4 SETTEMBRE ore 20,30
sede biblioteca

benefici
riduzione dello stress
miglioramento della concentrazione
benessere emotivo
qualità del sonno

CONTATTA ANGELA GIRELLI
339.3119413

