



L'associazione di quartiere di  
Pianezzo è lieta di invitarvi

# WORKSHOP PER ADULTI

# LA MINDFULNESS

Mercoledì 18 marzo 2020

Ore 20h, Sala del Policentro, Pianezzo

Mindfulness è la consapevolezza dell'esperienza vissuta, i cui numerosi benefici sono confermati: maggiore concentrazione e chiarezza mentale, migliore gestione emozionale, riduzione di stress, ansia e depressione, .... Venite a scoprire e sperimentare i fondamenti della pratica della mindfulness, nelle sue varie specificità.

Entrata Chf 5.-

Sandra Cortesi, pedagoga e  
instrutt. mindfulesse per ragazzi

