

Con il patrocinio di



MINDFULNESS

IN 8 INCONTRI SETTIMANALI

secondo il metodo MBSR di

Jon Kabat Zinn

Sviluppare la consapevolezza con la Mindfulness ci apre al momento presente con gentilezza, fiducia, accoglienza, promuovendo l'ascolto interiore, la cura di sé, scelte più consapevoli e la gestione dello stress

8 GIOVEDÌ A PARTIRE DAL 10/10/24 ORARIO 18.15-20.30. VIA DR STREITER N. 9, BOLZANO

Monica Castoldi - Counselor e MBSR Teacher

Info e iscrizioni:

counseling.e.mindfulness@gmail.com

whatsapp: 347 1454334