

“ORA” MI PRENDO CURA DI ME



Percorso di Mindfulness

Percorso di gruppo rivolto agli adulti in uno spazio di condivisione per ascoltarsi e ascoltare.

La Mindfulness è una pratica che promuove la consapevolezza di sé, l'attenzione al presente in modo non giudicante e nella pratica quotidiana aiuta a ridurre lo stress.

14, 21, 28 NOVEMBRE 2024 e 5 DICEMBRE 2024

ORE 18.30/20.00

Centro per le Famiglie - SEDE DI FORMIGINE

Gli incontri saranno condotti da **Marta Intinarelli**,
mediatrice familiare e counsellor del Centro per le Famiglie per
Coop. Sociale Aliante, facilitatrice Mindfulness

Percorso gratuito, previa iscrizione

Per Info e Prenotazioni

SEDE DI FORMIGINE

Via Landucci 1/A

Tel. 059 416106

centroperlefamiglie.formigine

@distrettoceramico.mo.it

Centro per le Famiglie

Distretto Ceramico

Scopri di più sul nostro sito

www.distrettoceramico.mo.it

