

Percorso di Mindfulness

Per chi vuole iniziare a percorrere un strada nuova...
verso la pace interiore,
per ridurre lo stress, l'ansia e
migliorare la qualità della propria vita

8 INCONTRI SETTIMANALI
della durata di 1ora e 30'

29 aprile

5 - 13 - 20 - 27 maggio

3 - 10 - 17 giugno

orari

14:00-15:30 oppure 20:30-22:00

15 Aprile 2025, ore 21:00

PRESENTAZIONE DEL CORSO

*Palestrina della Polisportiva
Piazza della Vittoria
Cernusco Lombardone*

Istruttrice:

Dott. Anna Montefiori

Insegnante di protocolli MBSR, Mindfulness per la gestione e riduzione dello stress, formata e certificata presso il centro AIM (Associazione Italiana Mindfulness).

Laureata in Scienze dell'Educazione e della Formazione ad indirizzo psicologico.

tel. +39 351.76.78.307

montefiorianna56@gmail.com

