

CORSO DI MINDFULNESS MBLC

Mindfulness Based Living Course

in 8 settimane



PER ALLENARE LA
PRESENZA MENTALE E
PORTARE
CONSAPEVOLEZZA NELLA
VITA QUOTIDIANA, NEL
LAVORO E NELLE
RELAZIONI



PER SVILUPPARE LE
QUALITÀ DI GENTILEZZA
E COMPASSIONE
AUMENTANDO IL
PROPRIO BENESSERE E
QUELLO DELLE PERSONE
CON CUI CI SI
RELAZIONA



PER IMPARARE A
GESTIRE LO STRESS E
AVERE UNA MAGGIORE
CONSAPEVOLEZZA
EMOTIVA

Serata gratuita **10 Ottobre alle 18,15**
presso il Punto Famiglia "Casa Lilli"
in Via Montale 17 a Castelmella

Vieni a scoprire se il percorso MBLC fa per te

PER ISCRIZIONI ALLA SERATA GRATUITA INVIA
UN MESSAGGIO WHATSAPP A
PATRIZIA BONETTI AL 335 1724699