



MINDFULNESS

Serate di pratica a offerta libera

Per coltivare la consapevolezza del momento presente e sostenere il nostro benessere immergendoci nel silenzio interiore e nel contatto con noi stessi.

Gli incontri del 2020 si terranno:

**giovedì 16 gennaio
giovedì 13 febbraio
giovedì 12 marzo
martedì 28 aprile
giovedì 18 giugno**

dalle ore 20:30 alle 22:00 presso lo studio della dott.ssa Ilaria Vanni, in via Carassone 2, a Mondovì Piazza.

Conducono la serata Roberta Peano e Ilaria Vanni.

Per iscriversi si prega di inviare una mail a info@sentieridimindfulness.it, i posti sono limitati.

