

Vuoi migliorare la qualità della tua vita?

Capita anche a te di avere la sensazione di rincorrere la vita?

Viviamo **pressati**, stressati, spesso in ansia, in balia delle difficoltà quotidiane

Avrai sentito anche tu la voglia di staccare?



PERCORSO INTRODUTTIVO ALLA PRATICA **MINDFULNESS**



- VESTITI COMODI
- TAPPETINO, COPERTA
- UN PICCOLO CUSCINO
- LAVORIAMO SCALZI
- STIAMO SEDUTI A TERRA

Dal 18 marzo '24

8 incontri

Lunedì 18.00 - 19.45

*Sono uno Psicologo, Mediatore familiare,
Formatore.*

*Pratico da molti anni la Meditazione
Mindfulness ed ho completato la formazione
quale TeacherTrainer, membro dell'
International Mindfulness Meditation Alliance.*

*Sono persuaso che la Mindfulness possa
favorire nuovi stili di vita positivi."*

Francesco Milanese



- **Costo:** €: 220,00 pagabili con bancomat o bonifico entro la prima seduta.
- Il costo comprende otto sessioni di lavoro in gruppo, la dispensa e le audioguide per la pratica personale.
- I costi possono essere fiscalmente dedotti

SEDE incontri:
Udine via XXX ottobre 1
Sala oratorio Parrocchia di San Paolino

 Per info ed iscrizioni: 338.73.83.060 - studio@francescomilanese.it