

# MIGLIORA LA TUA VITA



LASCIA  
LO STRESS

RITROVA  
LA TUA ESSENZA

FATTI UN  
REGALO

## PRATICA LA MINDFULNESS

PRESENTAZIONE GRATUITA  
IL 23 SETTEMBRE '24 ORE 18.00

IL PERCORSO SI ARTICOLA IN OTTO SESSIONI TEORICO-PRATICHE  
LUNEDÌ DALLE 18 ALLE 19.45

*Sono uno Psicologo. Pratico da molti anni la  
Meditazione Mindfulness ed ho completato la  
formazione quale TeacherTrainer, membro dell'  
International Mindfulness Meditation Alliance.  
Sperimento ogni giorno quanto la Mindfulness  
possa favorire nuovi stili di vita positivi*  
**Francesco Milanese**

- **Costo:** €: 220,00 (possono essere fiscalmente dedotti)
- Il costo comprende una dispensa e le audioguide per la pratica personale



**PORTA CON TE VESTITI COMODI,  
TAPPETINO, COPERTA ED UN  
PICCOLO CUSCINO;  
LAVORIAMO SCALZI**

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



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