

OFFERTA LIBERA
SERATA TEORICO PRATICA

I BENEFICI DELLA MINDFULNESS

CON FRANCESCA DALLE GRAVE
INSEGNANTE MEDITAZIONE E COMUNICAZIONE EMPATICA

**RIDUCE STRESS
E ANSIA**

**AIUTA A GESTIRE
LE EMOZIONI**

**FACILITA IL
SONNO**

**MIGLIORA LA
CONCENTRAZIONE**



ASPETTANDO LA SETTIMANA DELLA GENTILEZZA
UN INCONTRO PER RILASSARSI E RISCOPRIRE LA GENTILEZZA VERSO SÉ STESSI

14 SETTEMBRE • ore 20:45 •

**CHIOSTRO S. ANTONIO
MORBEENO**

è Valtellina
turismo, sport, cultura
CULTURA E TERRITORIO



NECESSARIA PRENOTAZIONE
POSTI LIMITATI
TEL/WA 338.9239346