

Incontri di **MINDFULNESS**



Cinque incontri di gruppo per sperimentare insieme
la meditazione di consapevolezza:
una pratica che aiuta a entrare in contatto con se stessi e
sviluppare la capacità di ***prendersi cura di sé***

Giovedì 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE e 7 DICEMBRE
dalle 20.30 alle 21.30

presso il Centro di psicologia Crisalide
Via Polveriera Vecchia 13 Verona

Il costo del ciclo di incontri è di 100 euro
E' previsto un incontro conoscitivo individuale

Per informazioni e iscrizioni:

333/1097558

elisa.bellamoli@indipendenze.com