

BENCISTÀ
presenta
MINDFULNESS



**UN LABORATORIO PER IMPARARE
LA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO**
31 maggio, 7-14 giugno - dalle 18.00 alle 20.00
Pensione Bencistà - Fiesole

Una pratica per imparare a:

- * entrare e dimorare nel presente
- * riconoscere i propri pensieri, le sensazioni e le emozioni
- * essere consapevoli e meno distratti
- * prestare attenzione in modo non giudicante

Lunedì 17-24-31 maggio, dalle 17.30 alle 19.30

con Alessandra Pollina e Luca Rossi

Costo 20€ | persona a lezione

Informazioni 055 59163 - info@bencista.com