

IN FORMA CON LA MINDFULNESS PRIMA DELLE VACANZE

La consapevolezza mindful è
come un muscolo: più lo si
allena, e più diventa forte!

Partecipa al prossimo ritiro di
Mindfulness sabato 7 luglio
dalle 10.00 alle 16.00 presso il
Centro Clinico De Sanctis.
Attraverso un mix di pratiche
guidate e riflessioni condivise,
ci daremo l'opportunità di
fermarci e fare il piano di
qualità salutari per la mente e
per il corpo.



Per info e iscrizioni

Marina (3393314377)

Stefania (3406873115)