SPAZIO MINDFULNESS

Per adulti

Uno spazio settimanale dedicato al **benessere psicofisico** attraverso la **mindfulness**, la respirazione consapevole e semplici pratiche di **meditazione**.

Annachiara Somaini - Insegnante di Mindfulness MBSR

il **MARTEDÌ**

dalle 17:30 alle 18:45



I **Benefici** del Percorso

- Riduzione di **stress** e **ansia**.
- Aumento di consapevolezza e capacità attentiva.
- Migliore regolazione **emotiva** e sviluppo di un atteggiamento di **non giudizio**.
- Riconoscimento dei meccanismi mentali automatici per vivere con maggiore **presenza**.

Cosa portare: vestiti comodi e tappetino da ginnastica
Puoi partecipare liberamente ogni settimana o quando ne senti il bisogno.
Costo: 15€ a incontro

Iscrizioni e informazioni via e-mail a: annachiarasomaini@gmail.com
via WhatsApp al n° +39 3515017875
Via Pasquale Paoli 3, Como
www.studioaltaluna.it

AltaLuna