CENTRI DI COMUNITÀ

Comune di Verona
Servizi Sociali
Decentramento

cittàsane Verona

LA RETE
Associazione Promozione Sociale

MINDFULNESS

meditazione e concentrazione sul "qui" ed "ora"



Sperimenta le tecniche della Mindfulness con esercizi di respirazione, rilassamento del corpo e la consapevolezza dei pensieri nel 'Qui e Ora'

Centro di comunità D'Azeglio

Circonvallazione Maroncelli 8b

OGNI LUNEDì

dal 12 ottobre dalle 10.15 alle 11.30

partecipazione gratuita

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA DIRETTAMENTE AL CENTRO

DA LUNEDÌ 14/9 A VENERDÌ 18/9

MATTINO: DA LUNEDÌ A VENERDÌ DALLE 9.30 ALLE 12

POMERIGGIO: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ DALLE 15.00 ALLE 18.00

per informazioni: insegnante Chiara Maria Magdala

+39 3492700203