

Qui e ora

Percorso di mindfulness

Vivi il momento presente
e coltiva attenzione, calma
e consapevolezza



Un ciclo di **4 incontri pratici** per rallentare il ritmo, ridurre lo stress quotidiano e **imparare a vivere il momento presente** con maggiore serenità e chiarezza mentale. Non serve alcuna esperienza precedente: in gruppo **impareremo a usare il nostro respiro e la nostra attenzione** per aumentare la consapevolezza del momento presente e ad utilizzare la pratica mindfulness nella vita di tutti i giorni.

PERCORSO GRATUITO

**Tutti i
mercoledì
dal 7
al 28 ottobre
dalle 17.30
alle 19.30**

IL PERCORSO VERRÀ ATTIVATO CON UN MINIMO DI 3 E MASSIMO 10 ISCRITTI

DOVE

POLO DEL BENESSERE 0-99
Palazzo Solera Mantegazza
Via Dante 1
Bernareggio

INFO E ISCRIZIONI

benesserebernareggio@gmail.com
351 504 7032 (anche wa)
comune.bernareggio.mb.it