



SERATA DI PRESENTAZIONE
GIOVEDÌ 19 GENNAIO 2017 ORE 20.30
(ingresso libero e gratuito)

SEGUIRA' UN CICLO DI OTTO INCONTRI
OGNI GIOVEDÌ DALLE ORE 20.30 ALLE ORE 22.30
COSTO 150€ + a richiesta 50€ per 16 crediti ECM



MINDFULNESS

Ridurre lo stress
migliorare la salute

Alessandro Gilibini

Mindfulness counselor e formatore

**Mindfulness è aprirsi all'esperienza presente in modo
intenzionale e non giudicante.**

**Una pratica regolare aiuta a mantenere un buon equilibrio
interiore e ad affrontare anche le situazioni più difficili con
lucidità, calma e chiarezza.**

Associazione Alchemilla
24124 Bergamo -via Corridoni, 22/c - tel. e fax.035363385
info@associazionelchemilla.it
C.F.95139750160



Alchemilla

Associazione Alchemilla
24124 Bergamo -via Corridoni, 22/c - tel. e fax.035363385
info@associazionealchemilla.it
C.F.95139750160