

INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS

Pratiche di respirazione e consapevolezza
per il benessere del corpo e della mente

Sabato 11 Gennaio
15:00 - 17:00
Sala Polivalente
"MARIA FOGLIA"
Via Trieste 1, Volpiano

- *stress*
- *ansia*
- *tristezza*



+ *equilibrio*
+ *pace interna*
+ *serenità*

ISCRIVITI ORA

**INGRESSO
GRATUITO**



Scrivi a
infgiovani@comune.volpiano.to.it
o chiama allo 011 9882344