



CITTA' DI CASTELLANZA



Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CASTELLANZA IN *formazione*

Mindfulness & dintorni

A cura di Mariarosaria Rapisarda (psicologa) e Massimo Tosoni (operatore olistico)



*Superare lo stress,
le preoccupazioni, la tristezza,
conoscere meglio se stessi,
aprire la coscienza a
tutte le possibilità dell'essere...*

**QUESTI SONO SOLO ALCUNI DEI
RISULTATI CHE PUOI RAGGIUNGERE
GRAZIE ALLA MINDFULNESS!**

8 incontri dove potrai sperimentare diverse tecniche di meditazione, dalla Mindfulness psicosomatica, alle tecniche di meditazione attiva, gli esercizi di energetica, le tecniche espressive e di condivisione.

Quando: martedì dal 9 ottobre al 27 novembre 2018, dalle ore 20.30 alle 22.00

Costo: € 120

Sede: Centro Civico- p.zza Soldini, 8

numero minimo iscritti:6

Scadenza iscrizioni: 29 settembre

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Tel. 0331/ 503 696 biblioteca@comune.castellanza.va.it

<https://www.facebook.com/bibliotecacastellanza> www.comune.castellanza.va.it