

# **CORSO DI MEDITAZIONE MINDFULNESS**

con il patrocinio del Comune di Gargnano



*La Mindfulness è uno stato di consapevolezza che permette di vivere con pienezza e con attenzione intenzionale il momento presente.*

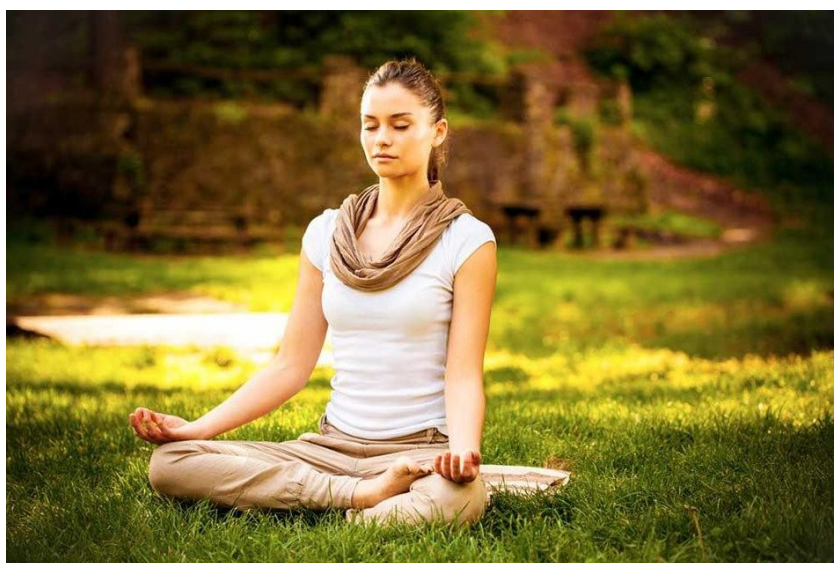
*Attraverso la pratica meditativa e le pratiche di consapevolezza, il corso promuove un aumento del senso di benessere psicofisico, un riduzione dello stress e degli stati ansiosi, benefici sul piano emotivo e relazionale grazie ad un atteggiamento non giudicante della realtà.*

## **IL CORSO AVRA' INIZIO**

**LUNEDI' 07/10/2019 ALLE ORE 18:30**  
**presso la Palestra della Scuola Elementare**  
**di Gargnano (BS)**

### **DATE DEGLI INCONTRI:**

07/10/2019 h. 18:30-20:00  
14/10/2019 h. 18:30-20:00  
21/10/2019 h. 18:30- 20:00  
28/10/2019 h. 18:30-20:00  
04/11/2019 h. 18:30-20:00



**Costo intero corso: 90 €**

**Il corso sarà attivato con un minimo di 10 partecipanti**

### **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**

**Cristina Bettinsoli - 320 4027706**  
**Psicologa**  
**Istruttrice Senior di Mindfulness**  
**Comune di Gargnano**  
**Ufficio Sport 0365 7988307**