

# Iniziamo dalla Mindfulness Step 1 Lasciare le tensioni e ritrovare la calma



Luogo **Veneto, Venezia**  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>

Prossimo percorso in partenza: adatto a tutte e a tutti!

La Mindfulness: uno strumento di conoscenza che ci permetterà di lasciare andare tensioni e preoccupazioni per ritrovare uno stato di calma e benessere psicofisico ????

???????????????????? Contattami per info e per partecipare ??????????????????

Inizia il viaggio verso di te e i tuoi bisogni con curiosità e gentilezza ??

Migliora: ritmo sonno-veglia, concentrazione e memoria, gestione delle emozioni (rabbia, tristezza)  
Riduce: affaticamento mentale, rimuginio e pensieri intrusivi, stati d'ansia e depressione Chiudi



Iniziamo dalla Mindfulness  
Step 1 Lasciare le tensioni e  
ritrovare la calma  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>



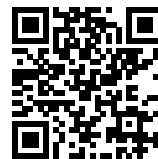
Iniziamo dalla Mindfulness  
Step 1 Lasciare le tensioni e  
ritrovare la calma  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>



Iniziamo dalla Mindfulness  
Step 1 Lasciare le tensioni e  
ritrovare la calma  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>



Iniziamo dalla Mindfulness  
Step 1 Lasciare le tensioni e  
ritrovare la calma  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>



Iniziamo dalla Mindfulness  
Step 1 Lasciare le tensioni e  
ritrovare la calma  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>



Iniziamo dalla Mindfulness  
Step 1 Lasciare le tensioni e  
ritrovare la calma  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>



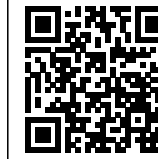
Iniziamo dalla Mindfulness  
Step 1 Lasciare le tensioni e  
ritrovare la calma  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>



Iniziamo dalla Mindfulness  
Step 1 Lasciare le tensioni e  
ritrovare la calma  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>



Iniziamo dalla Mindfulness  
Step 1 Lasciare le tensioni e  
ritrovare la calma  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>



Iniziamo dalla Mindfulness  
Step 1 Lasciare le tensioni e  
ritrovare la calma  
<https://www.annunci.it/x-131259-z>