

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



Luogo

Veneto, Venezia

<https://www.annuncici.it/x-131260-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.annuncici.it/x-131260-z>

Iniziamo dalla Mindfulness
Step 1 Lasciare le tensioni e
ritrovare la calma
<https://www.annuncici.it/x-131260-z>

Iniziamo dalla Mindfulness
Step 1 Lasciare le tensioni e
ritrovare la calma
<https://www.annuncici.it/x-131260-z>

Iniziamo dalla Mindfulness
Step 1 Lasciare le tensioni e
ritrovare la calma
<https://www.annuncici.it/x-131260-z>

Iniziamo dalla Mindfulness
Step 1 Lasciare le tensioni e
ritrovare la calma
<https://www.annuncici.it/x-131260-z>

Iniziamo dalla Mindfulness
Step 1 Lasciare le tensioni e
ritrovare la calma
<https://www.annuncici.it/x-131260-z>

Iniziamo dalla Mindfulness
Step 1 Lasciare le tensioni e
ritrovare la calma
<https://www.annuncici.it/x-131260-z>