

# Meditazione Mindfulness - benessere di corpo e mente



Luogo

Piemonte, Grugliasco

<https://www.annunci.it/x-576924-z>



Aiuto le persone a vivere senza ansia e stress, a essere consapevoli del proprio corpo, delle proprie emozioni e relazioni.

La mindfulness aiuta a stare nel qui e ora, nel momento presente, favorendo la concentrazione e il benessere psico-fisico, grazie all'aiuto del respiro.

Sono Clarissa, sono laureata in pedagogia e ho un Master in Mindfulness Clinica, se vuoi scoprire di più su che cos'è la mindfulness contattami.

Un incontro dura circa 1 ora e si andrà a prendere consapevolezza del nostro respiro, del nostro corpo, dei nostri pensieri per imparare a tornare al momento presente quando la nostra mente vaga, cosa che succede spesso, e che a volte porta a rovinare delle relazioni o a rimuginare tanto tempo sulle cose.

Chiudi



Meditazione Mindfulness -  
benessere di corpo e mente

<https://www.annunci.it/x-576924-z>



Meditazione Mindfulness -  
benessere di corpo e mente

<https://www.annunci.it/x-576924-z>



Meditazione Mindfulness -  
benessere di corpo e mente

<https://www.annunci.it/x-576924-z>



Meditazione Mindfulness -  
benessere di corpo e mente

<https://www.annunci.it/x-576924-z>



Meditazione Mindfulness -  
benessere di corpo e mente

<https://www.annunci.it/x-576924-z>



Meditazione Mindfulness -  
benessere di corpo e mente

<https://www.annunci.it/x-576924-z>



Meditazione Mindfulness -  
benessere di corpo e mente

<https://www.annunci.it/x-576924-z>



Meditazione Mindfulness -  
benessere di corpo e mente

<https://www.annunci.it/x-576924-z>



Meditazione Mindfulness -  
benessere di corpo e mente

<https://www.annunci.it/x-576924-z>



Meditazione Mindfulness -  
benessere di corpo e mente

<https://www.annunci.it/x-576924-z>