pensogiovane.org

con il patrocinio
dell'Amministrazione Comunale di
Cazzago San Martino

sana cooperativa sociale

MINDFULNESS RELOADED

Benessere in azione

Un percorso teorico-pratico di consapevolezza fisica e mentale per ritrovare il benessere emotivo, gestire lo stress e migliorare la concentrazione.

7 incontri

Lunedì
22 e 29 settembre
6, 13, 20 e 27 ottobre
3 novembre
dalle 18.30 alle 19.30

GRATUITO

Per ragazzi/e **dai 18 ai 29 anni**

Con Sara Gilberti, facilitatrice mindfulness e insegnante di meditazione.

TEATRO RIZZINI
Via Duomo 2 - Cazzago S.M.

Info e prenotazioni 0307254371 | 3384926884 | biblioteca@comune.cazzago.bs.it
facebook.com/bibliotecadicazzago