

Life Skills e Mindfulness Psicosomatica

Febbraio 3 - 20:30 - 22:30



LIFE SKILLS,
MINDFULNESS PSICOSOMATICA
E
CONSAPEVOLEZZA

“La mindfulness psicosomatica per allenare la consapevolezza di sè”

Una serata per riflettere insieme su come l’attenzione verso noi stessi faccia la differenza nel vivere e agire quotidiano.

Nella vita quotidiana a volte ci dimentichiamo di noi. Noi intesi come corpo, mente, emozioni e anche qualcosa in più.

OBIETTIVO

Fare esperienza del proprio corpo da un punto di vista della materia, dell’energia, delle emozioni e globale.

Come stiamo in questo momento?

Il webinar si terrà online attraverso la piattaforma Zoom.

Dopo l’iscrizione riceverete la mail con tutte le coordinate.

INFO E ISCRIZIONI

Contattare la nostra segreteria:

segreteria@lifeskills.it

+39 366.2611598

<https://www.lifeskills.it/evento/life-skills-e-mindfulness-psicosomatica/>