NUOVO CORSO BASE DI MINDFULNESS

13 Ottobre 2020

Riparti da Te®
ACADEMY

Associazione Link Lab

Mindfulness

Percorso di Meditazione per il Benessere e la Gestione dello Stress

Conduttore degli incontri:
Dr. Andrea Giuffredi - Coach e Istruttore Mindfulness

Il corso si svolgerà il lunedì dalle ore 20,30 alle 22
Presso Associazione Link Lab, via IV Novembre 132 Piacenza
Nelle seguenti date: 09-16-23-30 novembre 2020
Posti limitati secondo le misure di legge vigenti

Per informazioni, iscrizioni e costi - Cell. 392-7589787
E-mail: scrivimi@giuffrediandrea.com
Oppure visita: www.giuffrediandrea.com/corsomindfulness

A seguito del successo delle precedenti edizioni, l'Associazione Link Lab organizza presso la propria sede un nuovo Corso Base di Meditazione Mindfulness in 4 incontri. Il corso è ideato e condotto dal dottor Andrea Giuffredi, coach e formatore professionista.

Obiettivi del corso sono:
- Diminuzione dello stress e degli stati mentali negativi
- Una maggiore capacità di autocontrollo per padroneggiare le situazioni difficili della vita
-Un allenamento della mente per migliorare l'attenzione, la concentrazione e la forza di volontà
- Un miglioramento della propria consapevolezza corporea, emotiva e creativa
- Una nuova capacità della mente di sostituire le emozioni distruttive con modi di essere più costruttivi, che promuovono l'equilibrio, l'amore e la saggezza.
- Un modo per prendersi cura di sé e per conoscere nuove persone con cui condividere un percorso comune

Il corso si terrà di lunedì dalle 20.30 alle 22.00. Le date previste sono: 9-16-23-30 novembre 2020
Il corso sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di iscritti e condotto nel rispetto delle vigenti normative in materia di sanità pubblica.
Per info e costi potete contattare il 392-7589787 o scrivere a scrivimi@giuffrediandrea.com
www.giuffrediandrea.com/corsomindfulness

Archivio

Gennaio 2023 (1)
Marzo 2022 (1)
Maggio 2021 (1)
Aprile 2021 (2)
Marzo 2021 (1)
Gennaio 2021 (2)
Dicembre 2020 (2)
Novembre 2020 (2)
Ottobre 2020 (3)
Settembre 2020 (1)
Giugno 2020 (1)
Maggio 2020 (1)
Aprile 2020 (1)
Marzo 2020 (5)
Febbraio 2020 (3)
Gennaio 2020 (2)
Dicembre 2019 (1)
Novembre 2019 (1)
Settembre 2019 (1)
Luglio 2019 (1)
Giugno 2019 (2)
Gennaio 2019 (1)
Novembre 2018 (2)
Ottobre 2018 (2)
Agosto 2018 (1)
Luglio 2018 (1)
Giugno 2018 (3)
Maggio 2018 (4)
Marzo 2018 (1)
Settembre 2017 (1)
Febbraio 2017 (1)
Gennaio 2017 (1)