CORSO BASE DI MINDFULNESS ONLINE

13 Novembre 2020

In ottemperanza ai nuovi DPCM in materia sanitaria, il corso di Mindfulness, tenuto da Andrea Giuffredi, si sposta su Zoom. Per informazioni e iscrizioni, chiamare il 392-7589787. Posti limitati.

Riparti da Te® ACADEMY

Associazione Link Lab

Mindfulness Online

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
Online su piattaforma Zoom - necessari dispositivo e connessione
Nelle seguenti date: 23-30 novembre e 7-14 dicembre 2020
Posti limitati
Per informazioni, iscrizioni e costi - Cell. 392-7589787
E-mail: scrivimi@giuffrediandrea.com
Oppure visita: www.giuffrediandrea.com/corsomindfulness

Mindfulness
I principali benefici:

- Migliora il Sonno e il riposo
- Promuove la Pace Interiore
- Rilascio di Endorfine
- Riduce la Paura del Giudizio
- Riduce il Senso di Colpa
- Migliora il sistema Immunitario
- Abbassa la Pressione sanguigna
- Riduce lo Stress e l'Ansia

Mail:scrivimi@giuffrediandrea.com

Tel. 392.7589787

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)