



GIOVANI MINDFUL

Percorso di avvicinamento alla mindfulness per giovani
adulti, dai 18 ai 25 anni.

Portando attenzione al respiro, al corpo, e riconoscendo i nostri pensieri,
senza giudizio, possiamo acquisire maggiore consapevolezza in noi stessi e
nelle nostre risorse, affrontando con resilienza cambiamenti, esami, ricerca
del lavoro...

giovedì 4, 11, 18, 25 settembre
dalle 18.30 alle 20.00

presso il Parco "Le Stanze" – Trescore Balneario.

Percorso gratuito, posti limitati, su iscrizione tramite form ([Clicca QUI](#)) e QR Code



Conduce:

Michela Vaerini,
Psicologa e Insegnante
Mindfulness presso il Centro
Famiglia Cavallina.



ValCavallina



FONDAZIONE
ANGELO CUSTODE
ONLUS



CENTRO FAMIGLIA CAVALLINA

via Fratelli Calvi, 1 - Trescore Balneario

tel. 035.0072380 cavallina@fondazioneangelocustode.it

Finanziato da Regione Lombardia con il
Fondo per le politiche della famiglia della
Presidenza del Consiglio dei ministri