



La Commissione Biblioteca di Solbiate con Cagno
propone:



Percorso di **MINDFULNESS**

per conoscere le tecniche di Mindfulness, migliorare il proprio benessere psicofisico e stile di vita.

8 INCONTRI DI GRUPPO SETTIMANALI DA 2 ORE
guidati da **Leticia J. Berciano, istruttrice certificata**

presso la Biblioteca Comunale - Via Massimo D'Azeglio loc. Cagno

CORSO MATTUTINO da lunedì 13 Aprile dalle ore 9 alle ore 11

CORSO SERALE da lunedì 13 Aprile dalle ore 18 alle ore 20
portare tappetino

Costo 200€ da corrispondere anticipatamente
all'istruttrice. Spesa medica detraibile.

INFO e PRENOTAZIONI

leticiajuanberciano@gmail.com

WhatsApp 340 73 46 617

posti limitati

min. 2 partecipanti

per corso