



Calendario incontri MINDFULNESS

Gli incontri si svolgeranno online ed avranno una durata di circa 90 minuti.

Mercoledì 12 Novembre ore 17:00-18:30	Consapevolezza del respiro e Bodyscan
Mercoledì 10 Dicembre ore 17:00-18:30	Lasciar andare i pensieri e ritrovare le priorità
Mercoledì 14 Gennaio ore 17:00-18:30	Emozioni e loro cura
Mercoledì 11 Febbraio ore 17:00-18:30	Gentilezza e self compassion
Mercoledì 11 Marzo ore 17:00-18:30	Riconoscere i nostri valori ed agire nella loro direzione
Mercoledì 8 Aprile ore 17:00-18:30	Essere radicati nel momento presente – La montagna
Mercoledì 13 Maggio ore 17:00-18:30	La gratitudine
Mercoledì 10 Giugno ore 17:00 -18:30	Le parole che aiutano

**Per partecipare compila
il seguente form con il
tuo indirizzo
istituzionale:**

<https://forms.gle/rDa1jeuqxvXB4SG47>