

I FiL Good: la Filosofia che ti fa Star-bene presenta:

# PROGRAMMA MINDFULNESS

## PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS E LA GESTIONE DELLE EMOZIONI DIFFICILI

Ti senti stanco, affaticato, sotto pressione?

Ti capita di farti travolgere dagli eventi o da emozioni difficili come la rabbia, la tristezza, la frustrazione?

Vivi con ansia le novità e i cambiamenti?

Il programma intensivo di 8 settimane ti offre **un metodo per ridurre significativamente il livello di stress ed imparare a ritrovare pace e benessere** in qualunque momento grazie alla pratica della piena attenzione e della presenza mentale (Mindfulness).

**Serate gratuite di presentazione:**

18 settembre 20:00 – 21:30

20 settembre 11:45 – 13:15

**Date & Orari:**

Incontri settimanali:

mercoledì 02-08-16-23-30 ottobre e

06-13-20 novembre 20:00-22:30

Full-immersion:

10 novembre 10:00-16:00

**Presso Ass.ne Kriya Yoga Sangha:**

via per Brembate, 24 Brembate Sotto (BG)

[www.kriyayogasangha.org](http://www.kriyayogasangha.org)

**Per maggiori informazioni sul Programma e per iscrizioni:**

**Valeria Trabattoni | 349 5231470 | [valeria@filosofiaamica.it](mailto:valeria@filosofiaamica.it) | [www.filosofiaamica.it](http://www.filosofiaamica.it)**