



Mindfulness Stress Reduction

Inizio corso 27 settembre 2024

ISCRIZIONI: dal 06/09/2024 al 04/10/2024

Un percorso di **incontri preziosi** disseminati lungo il corso dell'anno da dedicare al **tuo benessere** e al benessere di chi ti sta più a **cuore**.

MEDITAZIONE DI GRUPPO in 13 incontri annuali

CALENDARIO: 27 settembre, 11 ottobre, 8 e 29 novembre, 6 dicembre 2024. 10 e 24 gennaio, 21 febbraio, 7 e 28 marzo, 4 aprile, 9 e 23 maggio 2025.

QUANDO: venerdì ore 18:00 – 19:15

DOVE: aula A del CEDIM
via 4 Novembre 88/B Fauglis di Gonars

COME: abiti comodi a più strati, calzini soffici e morbidi, plaid, tappeto da yoga

PERCHÉ: ritrovare la pace interiore, prenderci cura di noi e degli altri



Prof.ssa LORELLA ORTÙ



**PER MAGGIORI
INFORMAZIONI**
cedim.org
3477475270



CON IL
PATROCINIO
DEL COMUNE
DI GONARS



CON IL SOSTEGNO DI
**FONDAZIONE
FRIULI**