

Corso di Mindfulness

Il tempo ti sembra scorrere veloce senza che tu riesca a viverlo?

I pensieri si affollano in testa come stormi di uccelli?

Dimentichi appuntamenti, fatichi a concentrarti, hai la sensazione di non riuscire a raggiungere obiettivi?

La mindfulness, pratica di allenamento dell'attenzione e di gestione del pensiero, può migliorare memoria e abilità di studio/lavoro, ma soprattutto può rendere la tua vita quotidiana più piena e serena, contribuire alla crescita personale e alla realizzazione personale.

Vieni a chiederci come!



Presentazione del corso **sabato 9 settembre ore 10.30** presso il centro "Psikò. La Palestra della Mente" - via Einuadi 6, Busto Arsizio.

Il corso avrà inizio sabato 23 settembre.
La presentazione del corso gratuita ma è gradita la prenotazione (posti limitati)

Per informazioni e prenotazioni:

Cel: [3471004172](tel:3471004172)

Mail: info@lapalestradellamente.it

Ci trovate anche sul sito www.psikò.it