

# Mindfulness in autunno



scadenza  
iscrizioni

8 ottobre

La mindfulness consiste nello stare in contatto con sé stessi, senza giudizio e consapevoli dell'esperienza che si sta vivendo.

Attraverso la mindfulness, puoi imparare a ritrovare il "sapore" delle piccole scoperte, della quotidianità, degli affetti. Puoi imparare ad essere consapevole, vivendo nel presente e libero dal giudizio.

Il percorso consiste in 8 incontri al costo complessivo di 80 euro, ma se ti iscrivi entro Settembre, insieme ad un'altra persona, o sei già un mio paziente, hai diritto al prezzo agevolato di 70 euro.

Info: 3286611952



[fabianasalis.it/mindfulness-in-autunno](http://fabianasalis.it/mindfulness-in-autunno)