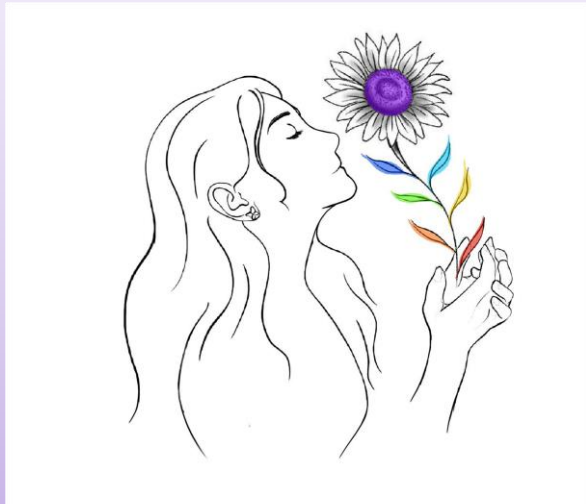




IL PARCOLORATO
DELLE MANI E DELLE IDEE

I Per-Corsi del PARCOLORATO

www.parcolorato.com



IL QUI ED ORA
l'unica cosa che
abbiamo

La Mindfulness è la pratica del presente, attraverso meditazioni formali e informali.

Tale pratica produce un aumento della nostra consapevolezza; ci aiuta ad abbandonare i nostri giudizi e, di conseguenza lo stress; ci conduce verso un'esperienza di vita più ricca e piena; si propone di aiutarci a sostituire, nella vita quotidiana, i comportamenti reattivi, automatici e distruttivi con scelte consapevoli e funzionali. Il percorso prevede anche approcci olistici, quali ad esempio l'aromaterapia.

La docente è disponibile a trattamenti individuali su appuntamento.

Docente Elena Patruno - 3715523614 - elenapat8@gmail.com

- Giorno e ora** lunedì 14,30-16
- Frequenza** settimanale
- A chi è rivolto:** adulti
- Durata lezione** 1 ora e mezza
- Costo** ciclo di 6 incontri € 180,00
- quota ingresso occasionale**
- Inizio corso** dal 26 settembre al 31 ottobre 2022;
Ciclo successivo in data da definire
- Incontri individuali** di mindfulness e tecniche olistiche su appuntamento € 40,00