



# **A piccoli passi nella Mindfulness**

**Laboratorio Esperenziale**

Dal 28 Aprile

**5 sessioni (Lunedì 20:30)**

**In omaggio: l'incontro individuale  
propedeutico**



## Il Percorso

28 Aprile

05 Maggio

12 Maggio

19 Maggio

26 Maggio



Un'esperienza  
da vivere per:

- Prenderti una pausa
- Ritrovare corpo e mente
- Meditare e ritrovarti in pace
- Trovare la forza della gentilezza



# A cura di:

Grazia Mazzone, insegnante qualificata  
Mindfulness Based Stress Reduction. Insegnante  
certificata Mindful Compassionate Parenting.

Jessica De Vita, Psicologa, Coordinatrice del  
laboratorio esperienziale Mindfulness RS,  
esperta Pnei.

Simone Dalmonte, Psicologo clinico-dinamico.

Cinzia Franchitti, Educatrice.

# Contatti:

RS Wellbeing Center  
Jessica De Vita 3492734304  
Info@rieducatoresportivo.it

