

Mindfulness e Training Autogeno

Introduzione e guida alla pratica della meditazione di consapevolezza. Apprendimento di tecniche di rilassamento.



QUANDO

GIORNI E ORARI: lunedì 17,30-19,00
PERIODO: annuale
INIZIO: OTTOBRE 2019



COSTI

60€ mensili



GESTORE

Lucia TIANI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

347 6906836
lucia63_1963@libero.it