

## TEMPO DI VACANZE, TEMPO PER SE STESSI!

**Data:** Mercoledì 16 dicembre

**Orario:** 19 – 21

**Programma:**

Avvicinando il mondo e la pratica della “mindfulness”, consapevolezza che nasce dal prestare attenzione, in modo intenzionale, aperto e non giudicante, al momento presente, scopriremo insieme nuove opportunità di benessere, così che i benefici delle vacanze, tempo ed occasione preziose per ritrovare il contatto con noi stessi, continuino anche al nostro rientro!

Conduce Laura Sforzini, psicologa. Ha insegnato psicologia presso la Libera Università di Lingue e Comunicazione (IULM) di Milano e attualmente lavora presso una Cooperativa Sociale.

**Modalità organizzative:**

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

Il seminario è gratuito, fa parte della settimana “Il regalo di Natale” di Afrodite (dal 14 al 18 dicembre)!

E' necessaria la prenotazione, via mail a [milanocorsi@hotmail.it](mailto:milanocorsi@hotmail.it) o via telefono al 3453371506