

# ONDE

Percorso di consapevolezza interiore  
attraverso la pratica Mindfulness

1° Onda - 5 incontri 

Mindfulness del Respiro

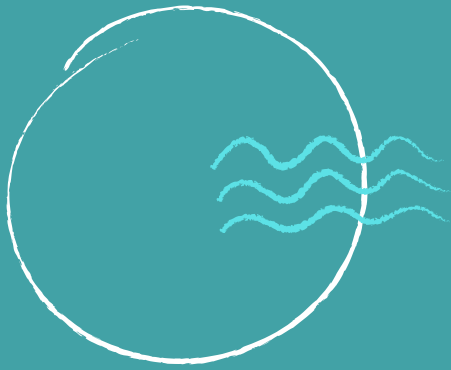
Mindfulness del Corpo

Mindfulness del Cibo

Mindfulness del Movimento

Mindfulness del Sonno

→ Ogni incontro dura 60' e prevede una breve introduzione teorica, una sessione di pratica formale e l'insegnamento di una pratica informale da svolgere durante la settimana



2° Onda - 5 incontri



Mindfulness delle Emozioni

Mindfulness delle Relazioni

Mindfulness delle Abitudini Nocive

Mindfulness dell'Autostima

Mindfulness della Gentilezza

→ Ogni incontro dura 60' e prevede una breve introduzione teorica, una sessione di pratica formale e l'insegnamento di una pratica informale da svolgere durante la settimana

Per maggior informazioni :  
[infostudiokomorebi@gmail.com](mailto:infostudiokomorebi@gmail.com)