

**Centro Elisabetta Renzi**

Viale Cesare Battisti 31, Riccione

# *Consapevolezza e mindfulness*

**Incontri a ingresso libero  
condotti dalla dott.ssa Tabitha Piersantini**

Giovedì 7 marzo ore 20:45

## *Ansia, stress e mindfulness*

Giovedì 14 marzo ore 20:45

## *Come trattare il mal di schiena con la mindfulness*

Giovedì 21 marzo ore 20:45

## *La rigidità del corpo, la respirazione e la mindfulness*

**Le attività si svolgeranno da seduti e sono  
adatte a tutte le età.**

**Ci sarà una parte teorica iniziale seguita  
da una pratica di mindfulness.**

Cell. 347 - 966 96 88

[www.fisio-onda-blu.it](http://www.fisio-onda-blu.it)

[tabithapiersa@gmail.com](mailto:tabithapiersa@gmail.com)