

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

tabithapiersa@gmail.com