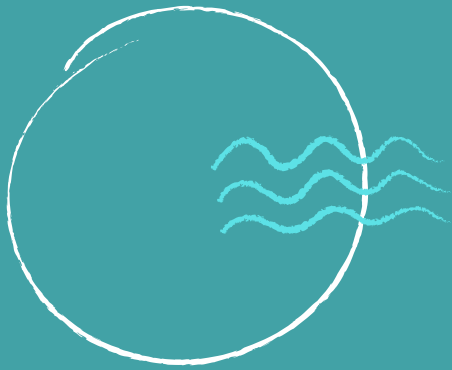




StudioKomorebi

Formazione, Crescita Personale, Life Design



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

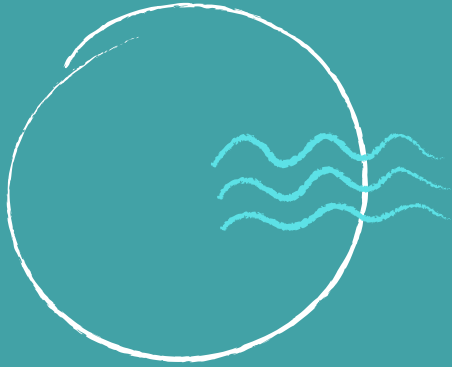
Mindfulness del Sonno

→ 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



StudioKomorebi

Formazione, Crescita Personale, Life Design



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