

Percorso esperienziale
di crescita e consapevolezza personale

Semi di Benessere

Quattro incontri per ritrovare
equilibrio, energia e consapevolezza

Prenditi un tempo per te,
per ascoltarti, comprenderti e coltivare
il tuo benessere nel corpo, nella mente
e nelle relazioni.

UN VIAGGIO
VERSO TE STESSO,
TRA ASCOLTO,
CONSAPEVOLEZZA
E NUOVI INIZI.

4 incontri esperienziali

dalle ore 16:30 alle 18:00



31 OTTOBRE
h 16:30 / 18:00

1



FERMarsi
E ASCOLTARSI



28 NOVEMBRE
h 16:30 / 18:00

2



EMOZIONI:
ALLEATE PREZIOSE



23 GENNAIO
h 16:30 / 18:00

3



AUTOSTIMA
E DIALOGO INTERIORE



20 FEBBRAIO
h 16:30 / 18:00

4



COSTRUIRE IL PROPRIO
PIANO DI BENESSERE



DOVE

Sala UTE presso Spazio Cultura
in Piazza della Vittoria, 2
San Giuliano Milanese



PER CHI

Il percorso è aperto
a tutti gli adulti che desiderano
prendersi cura di sé



POSTI LIMITATI

Iscrizione:
entro il sabato
prima dell'incontro.



Quota di partecipazione € 10 ad incontro



INFO E ISCRIZIONI
348-4900049



1piccolopasso@gmail.com

Un piccolo passo per te,
un grande passo per il tuo benessere.