

ELIMINA LO STRESS

PERCORSO IN SEI INCONTRI

LUNEDÌ ORE 21

GIOVEDÌ ORE 20.30

A cura di



CON IL PATROCINIO



Città di
PONTE SAN PIETRO
Provincia di Bergamo



COSA IMPARERAI:



**Tecniche di
Respirazione**



**Meditazione
Guidata**



**Gestione
Emisferica**



**Rilassamento
Profondo**



**Consapevolezza
Corporea**

**A PONTE
SAN PIETRO**
Da ottobre 2026

Iscriviti al
333.6055949