



MI PRENDO CURA...DI ME

*Un tempo per le mamme di tutte le età
unite nel compito della cura*

Un'occasione per fermarsi, riprendere fiato e ritrovare il proprio centro attraverso pratiche di rilassamento e mindfulness, condividendo fatiche ed energie

**TRE INCONTRI DALLE 21.00
ALLE 22.00 IN PRESENZA
OPPURE ONLINE**

Via Padre Turollo 1, Arluno -Mioritmo



19 E 26 NOVEMBRE, 10 DICEMBRE

*Il percorso sarà guidato dalla
Dott.ssa Elisa Castiglioni, psicologa
-psicoterapeuta, facilitatrice
mindfulness*

*Partecipazione
GRATUITA - per iscrizione inviare
WhatsApp al 347.9129012 entro
il 14/11/2025*