

Intelligenza emotiva



Scopri come la mindfulness ci aiuta
a vivere le emozioni



Adesso Mindfulness

Tutte le nostre azioni sono guidate dalle emozioni. La consapevolezza ci aiuta a riconoscerle e decidere come agire di conseguenza.

Orario

Dalle 10.00 alle 12:00. Si prega di arrivare almeno 10 minuti prima in modo da poter iniziare in orario.

Cosa si farà

Si alterneranno pratiche sedute a pratiche in movimento, oltre ad una discussione finale sul tema dell'incontro.

Cosa serve

Indossare abbigliamento comodo e morbido. Se si hanno, portare con sé tappetino da yoga e/o cuscino da meditazione.

Dove

L'incontro si svolge presso il centro [Yoga 6](#), Via Brofferio, 6 - Roma - Metro Lepanto

Informazioni e prezzi

Partecipazione a donazione.

Prenotazione obbligatoria. Posti limitati.

Marco Mosca: marco@adessomindfulness.it - 335 7999380

Emanuela Drago: emanueladrigo@gmail.com - 347 4043756