



Mindfulness

Pratiche di consapevolezza per favorire benessere personale, competenze relazionali e gestione dello stress
con Maria Cristina Altieri

Incontri gratuiti previa iscrizione

MARTEDÌ
dalle 10 alle 11

Dal 10 febbraio
al 24 marzo 2026



CENTRO PER LA LONGEVITÀ
Via Italia, 84 - Gorgonzola

mariacristina.laboratori@gmail.com | 3382584695 (solo Whatsapp)