



# 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**