



Presentazione del Libro
MINDFULNESS IMMAGINALE
(Ed. Mediterranee)

Interverrà la co-Autrice
Silvia C. Turrin
giornalista e scrittrice

SABATO 8 OTTOBRE 2022
ORE 11.00
presso la Sala conferenze
del Castello di VARESE LIGURE (SP)

INGRESSO LIBERO E GRATUITO

La Mindfulness Immaginale è una pratica efficace per
abbracciare una visione più ampia della Vita
e per realizzare la nostra missione dell'anima.

È altresì uno strumento importante
per la gestione dello stress
e per il trattamento di disturbi legati all'ansia e alla
depressione.

Con questo libro le Autrici riportano la
Mindfulness alla sua vera natura,
alle sue origini.

Il lettore, attraverso una serie di esercizi e
di preziosi consigli, viene accompagnato
in una dimensione interiore
connessa profondamente alla Natura.

