



Comune di Zogno



Biblioteca B. Belotti

Mercoledì 29 Aprile

ore 17,30

Biblioteca B. Belotti

UN MOMENTO PER TE

COLTIVA CONSAPEVOLEZZA

Un incontro esperienziale e interattivo in cui i partecipanti saranno coinvolti in prima persona, sperimentando tecniche di **Coaching** e **Mindfulness**.

Durante l'esperienza potrai:

- ✓ Comprendere meglio te stesso e le tue emozioni
- ✓ Portare consapevolezza nelle tue scelte
- ✓ Migliorare la tua vita con il coaching
- ✓ Sperimentare tecniche di mindfulness per ridurre lo stress



Serena Gritti

Life, Business Coach & Mindfulness
ACC - ICF Certified

📅 29/04/26

🕒 17:30 - 19:00

📍 Biblioteca di Zogno (BG)

serenagritycoaching.com