IlPuntostampa.news
Blog indipendente di notizie e approfondimenti

2023-01-18

"MINDFULNESS": AL VIA A FEBBRAIO UN CORSO IN CONFCOMMERCIO LECCO

La proposta in collaborazione con il Gruppo Terziario Donna: iscrizioni entro il 25 gennaio

Vivere creativamente nel presente senza sentirsi sopraffatti dalla mente. E' questo l'obiettivo del corso "Mindfulness" organizzato da Cat Unione Lecco (società di formazione e consulenza di Confcommercio Lecco), in collaborazione con l'Academy del Gruppo Terziario Donna di Confcommercio Lecco.
Il percorso - dedicato alle donne imprenditrici e alle loro collaboratrici e in programma il mercoledì dalle ore 20 alle ore 22 - si terrà presso la sede dell'associazione in piazza Garibaldi 4 a Lecco nelle seguenti date: 1-8-15-22 febbraio e 1 marzo. Le iscrizioni vanno effettuate entro mercoledì 25 gennaio: il corso è rimborsato al 50% per le imprese regolarmente iscritte agli Enti Bilaterali del Terziario e del Turismo. La docente scelta è Claudia Telesca, neuropsichiatra e psicoterapeuta, insegnante di mindfulness e di yoga sciamanico ad approccio immaginale e insegnante di shinrin yoku (immersione meditativa nella natura).

"Dopo la positiva esperienza dello scorso anno, insieme al Cat Unione Lecco riproponiamo il corso di Mindfulness - evidenzia la presidente del Gruppo Terziario Donna di Confcommercio Lecco, Mariangela Tentori – perché crediamo nell'utilità di questo percorso come supporto concreto allo stress cui siamo sottoposte quotidianamente, un momento per recuperare uno stile di vita più sereno, una dimensione dove mente e corpo possano tornare a camminare insieme. Si tratta di una opportunità di crescita personale, umana e spirituale, dedicata alle imprenditrici di Confcommercio Lecco e aperta anche alle loro collaboratrici".
La mindfulness è una pratica di meditazione che migliora la concentrazione, la memoria, la capacità di gestire lo stress e di regolare pensieri ed emozioni, sviluppando maggior flessibilità psicologica e liberando intuizione e creatività.
Per ulteriori informazioni e per iscrizioni (da effettuarsi entro il 25 gennaio) contattare Confcommercio Lecco - ufficio Formazione: email formazione@ascom.lecco.it ; tel. 0341/356911.

Pubblicato da www.ilpuntostampa.news alle 09:00:00

Nessun commento:

Posta un commento

IL CERCHIO APERTO

Il Blog di Claudio Bottagisi

Claudio Bottagisi

Editoria Grafica Colombo s.r.l.
Via Roma, 87 - 23868 VALMADRERA (LC)
Tel. 0341 583015 - Fax 0341 583062
info@edgcolombo.it
www.edgcolombo.it

API LECCO

CONFCOMMERCIO LECCO

CONFINDUSTRIA LECCO E SONDRIO

CISL MONZA BRIANZA LECCO

PER SFOGLIARE CLICCA SULL'MMAGINE