ALPI MEDIA GROUP
Network libero e indipendente di testate online

Resegoneonline.it
Notiziario della provincia di Lecco

Lecco, 17 gennaio 2023 | CRONACA

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.

Unico con il video cc

Gli unici ad avere il video corso
Approfitta dello sconto del 30%
mese!

RS New Technology

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.