

La consapevolezza è un modo per fare amicizia  
con noi stessi e le nostre esperienze.

Jon Kabat Zinn

## PERCORSO DI MINDFULNESS-CONSAPEVOLEZZA per ragazzi 14-16 anni

Desideri stare bene, imparare a ben-essere?  
Ti proponiamo di fare insieme ad altri ragazzi della tua età  
un percorso di mindfulness-consapevolezza.

**INCONTRO DI PRESENTAZIONE GRATUITO E SENZA IMPEGNO**

**mercoledì 11 gennaio alle ore 18.00**

in presenza a Padova - Via Chiesanuova 242/2 a Padova  
presso **Costruttivamente - la persona al centro**

Puoi partecipare insieme ai tuoi genitori se lo desiderano.

Per motivi organizzativi è gradita la prenotazione al n. di telefono 049 871.66.99  
o via email: [info@costruttivamente.it](mailto:info@costruttivamente.it)

Antonella Stella e Cristina Sabbion, istruttori di percorsi mindfulness-consapevolezza