



**OPEN UP YOUR MIND**

# Mindfulness

## Take charge of your mental well-being

Un'incontro sulla Mindfulness con il Dott. **Richard GRAVES**, formatore del programma CREDO presso la base **USA-NAS Sigonella**. L'attività si svolgerà in **lingua inglese** e sarà rilasciato un **attestato di partecipazione** a tutti gli intervenuti.



L'evento si inquadra nell'ambito del progetto di buon vicinato della **NAS Sigonella Community Relations**.



L'esperienza offrirà ai presenti uno strumento di **crescita personale** e l'opportunità di scoprire strumenti pratici per il **benessere emotivo**.



L'incontro si terrà presso i locali dell'**Istituto Luigi Sturzo** in via **F.Liszt** in data **05/02/2025** alle ore **17:45**



Effettuare l'iscrizione al seguente link:

**MODULO DI ISCRIZIONE**