



pari=
opportunità

8 marzo
e Di n Torni

Sabato 30 marzo 2019 ore 16-19.30

Casa del Quartiere Donatello, Via Augusto Rostagni 27

LE DONNE COME SEMINATRICI DI FELICITA'



Come sarebbe il mondo se ognuno di noi fosse più felice? Se le nostre giornate ricevessero e diffondessero più benessere e meno stress?

Ma il cambiamento, il cammino verso la positività e la bellezza, è possibile o resta un'utopia? E come fare per cambiare i paradigmi culturali e mentali che danneggiano noi stessi e la società in cui viviamo? Le donne che ruolo possono avere nel costruire un mondo migliore? Che piccole o grandi azioni possiamo mettere in campo per migliorare la nostra vita e quindi, quella di chi ci sta attorno e, guardando oltre, della società?

Questo evento sarà un laboratorio per capire perché spesso siamo infelici e cosa invece potrebbe succedere a noi e al mondo se imparassimo ad allenare la Felicità, che, come dimostra la Scienza, è prima di tutto una competenza che può essere appresa ed allenata.

Alla fine del workshop chi vorrà potrà partecipare alla cena mindfulness tematica "Mangia...con gli occhi, con le orecchie, con le mani, con il naso e...infine con la bocca" presso il Beertola di Cuneo (costo della cena €15)

Il workshop è a ingresso libero e prenotazione obbligatoria telefonando al 320-3619880 entro il 27 marzo.

A cura di Laura Conforti e Cristina Cortesi - coach e formatrici del network 2BHappy Agency.



2BHappy Agency

WHERE HAPPINESS IS CRAFTED