



## **ASSET APS PERCORSO GRATUITO DI MINDFULNESS**

■ Asset aps offre un percorso gratuito di mindfulness a tutti i volontari di Enti del Terzo Settore impegnati in situazioni potenzialmente stressanti. Un programma di 8 settimane, con 9 incontri di pratica per insegnare ad aprire uno spazio vuoto tra l'evento e la risposta da dare, giocando la carta della propositività, anziché della reazione. Serata di presentazione: 5 ottobre, 21 in via Giovanni XXIII 8 a Chieri.