

2021-2022



Corsi di formazione  
personale e professionale

# Deep Mindfulness Yoga

*"In verità è su di noi che possiamo contare.  
Come contare su qualcun altro?  
E' un raro rifugio arrivare ad affidarci a noi stessi"*  
Gautama Buddha

Lavorare sul proprio mondo  
interiore è l'azione più  
benefica che possiamo fare  
per noi stessi.

Formarsi per insegnare  
questo lavoro ad altri  
accelera il nostro processo  
e favorisce un circolo virtuoso  
per il bene di tutti.

Massimo Gusmano e Antonella Nardone  
illustreranno i corsi, online e in presenza,  
in partenza da ottobre, nei quali approfondire  
e radicare i percorsi di sviluppo personale,  
di crescita interiore e i percorsi professionali.

**MARTEDÌ 22 GIUGNO**  
ore 19.00-20.00

**ONLINE SU ZOOM**  
*presentazione dei corsi*

- Deep Mindfulness
- Yoga dei plessi psichici
- Meditazione
- Mindfulness in relazione
- Abilità di Counseling



Prenotarsi a [segreteria@ilfilodese.it](mailto:segreteria@ilfilodese.it) – oppure con messaggio whatsapp al 335 7250 455  
[www.ilfilodese.it](http://www.ilfilodese.it)