

# CORSO INTRODUTTIVO ALLA PRATICA MINDFULNESS

**Stefania Pileri**

Psicologa

MSC in Cognitive neuroscience,  
mindfulness-based awareness coach

**Per informazioni e prenotazioni:**

T. 3282782679 - [themindfactoryspace@gmail.com](mailto:themindfactoryspace@gmail.com)

**Giovedì 6, 13, 20, 27 Novembre 2025 - ore 19:00**

**Giovedì 4 Dicembre 2025 - ore 19:00**

**5 incontri da 90 min.**

Massimo 15 partecipanti

**Hotel Felix Olbia - Viale Aldo Moro, 333**

*Ritrova la **connessione** tra la mente e il corpo, esplorando il momento presente attraverso le pratiche di **meditazione guidata**.*

*Le neuroscienze attestano i benefici della **mindfulness** sulla salute fisica e mentale, nella sfera lavorativa e in quella relazionale.*

**THE MIND FACTORY**  
Studio di psicologia e mindfulness  
Arzachena

 **FELIX**  
HOTELS

★★★★S  
**FELIX OLBIA**  
HOTEL