



# CORTINA

## MINDFULNESS

SABATO 30 AGOSTO

*Ritrovare equilibrio interiore, presenza e benessere.*

**CON RENATO MAZZONETTO**

*Cuore*

### Mindfulness e Cuore

Prestare attenzione al respiro e al battito cardiaco grazie alla consapevolezza. Il Cuore non è solo un organo, ma è anche Emozioni, Compassione e Amore.

**Ore 10.30 - 12.00**  
**Hotel Ancora Cortina**



*Relax*

### Brain Break

Staccare la spina senza perdere la testa: un momento rigenerante per ritrovare Equilibrio, Lucidità e Benessere.

**Ore 15.00 - 16.00**  
**Hotel Rosapetra Spa Resort**



*Movimento*

### Mindful Movement

Esercizi di Mindfulness in movimento per riconnettersi con il proprio corpo, ritrovare presenza nel gesto e riscoprire il piacere del movimento consapevole.

**Ore 17.00 - 18.00**  
**Hotel Rosapetra Spa Resort**

