



*Intervento formativo rivolto a lavoratori, lavoratrici e ad imprenditori  
di Aziende del Settore Terziario*

## **SEMINARIO**

# **TECNICHE DI MEDITAZIONE PER RIDURRE LO STRESS**

**RELATRICE:**

**BENEDETTA BALBONI**  
Insegnante di Mindfulness Yoga

**23 OTTOBRE 2026**  
Dalle ore 14:00 alle ore 18:00

L'ORGANIZZAZIONE E' CURATA DA:



Il corso si svolgerà ON LINE  
**PIATTAFORMA GOTOMEETING**

**PER INFORMAZIONI:**

*E.BI.TER.BO - Via Marconi 71 - 40122 Bologna*

*Tel. 051.524811 - Fax 051.551596*

[info@ebiterbo.it](mailto:info@ebiterbo.it)