

FORSE DOVREI INIZIARE A MEDITARE... MA DOPO IL CAFFÈ!

31 ESPERIENZE QUOTIDIANE PER
AVVICINARSI ALLA MEDITAZIONE

Presentazione esperienziale del libro (Articoli Liberi, 2026)

Questo libricino nasce per accompagnare le persone nelle piccole e grandi avventure *mindful* della vita quotidiana: trentuno pratiche, una al giorno, pensate per chi "vorrebbe essere zen ma ha un'agenda che non collabora", per chi ha la convinzione che meditare significhi diventare subito un maestro tibetano (*spoiler*: no), e per chi vuole un po' di calma senza rinunciare all'ironia.



DOMENICA
10.05.2026

ore
10:30

AL PIANTERRENO

Autore

Dario Migliavacca

Coach, counselor e formatore nell'ambito dello sviluppo della *leadership* e della *team effectiveness*. Appassionato di umane risorse e di benessere organizzativo. Trainer di *mindfulness*

LA
FI
LAN
DA

Via Industria 5
6850 Mendrisio
058 688 36 80
info@lafilanda.ch
lafilanda.ch

Un'istituzione della



**Città di
Mendrisio**



**Biblioteca cantonale
di Mendrisio**

coop
cultura

RAIFFEISEN

CAFFÈ
**CHICCO
D'ORO**

la Mobiliare