



COMUNICATO STAMPA

A Ceresole d'Alba un nuovo appuntamento dedicato al benessere e alla consapevolezza: "BE MINDFUL"

Ceresole d'Alba, 14 settembre 2026

Giovedì 17 settembre, dalle ore 17.30 alle 19.30, presso il Salone del MUBATT, si terrà "BE MINDFUL", un incontro dedicato alla calma, al benessere e alla consapevolezza.

L'iniziativa, promossa dal **Comune di Ceresole d'Alba**, in collaborazione con la Cooperativa **Lunetica**, con il contributo della **Fondazione Compagnia di San Paolo**, della **Fondazione CRC** e dell'**ASL CN2**, propone un momento di pausa e riflessione guidato dalla **dott.ssa Federica Marretta, psicologa**.

"BE MINDFUL" nasce con l'obiettivo di offrire uno spazio semplice e accogliente nel quale fermarsi, rallentare e ritrovare un maggiore equilibrio, attraverso un approccio orientato alla consapevolezza e all'ascolto di sé. Un appuntamento pensato per chi sente il bisogno di dedicare un po' di tempo al proprio benessere. L'incontro è **a ingresso libero** e si svolgerà **giovedì 17 settembre 2026, dalle 17.30 alle 19.30, presso il Salone del MUBATT**.

Ai partecipanti è consigliato portare **un tappetino fitness e indossare abbigliamento comodo**. **Un'occasione per fermarsi, respirare e ritrovare il proprio equilibrio.**