

Benedetta Balboni



Sociologa ed Educatrice Professionale

Maestra di Mindfulness che da anni accompagna le persone nella loro trasformazione. Creatrice della Community Italiana di Mindfulness e del podcast: MINDFULNESS CON BENEDETTA

Vicepresidente dell'Associazione B-Yourself - Centro Mindfulness per la crescita ed il benessere della persona - APS.

Ha iniziato a praticare la meditazione e il suo cammino spirituale da quando aveva 20 anni, avvicinandosi al training autogeno, allo yoga e al Reiki.

Si è formata con i più grandi insegnanti italiani ed internazionali di Mindfulness (Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli tra gli altri) e continua a formarsi per essere un riferimento competente ed empatico per chi cerca la propria consapevolezza.

Qualificata per insegnare il Training Autogeno e i veri protocolli scientifici Mindfulness: MBSR, MB-EAT, MBCT-CA, IL FIORE DENTRO.

Autrice dell'E-Book: "l'Arte di essere sé stessi"

La Mindfulness è stata lo strumento che ha permesso la sua rinascita in un periodo particolarmente difficile della vita e da allora ha deciso di trasmettere a chi lo desiderasse la conoscenza della strada della consapevolezza.