



I L M I O

# Mindful

J O U R N A L



JOYNESS

di Tiziana Santi | [www.joyness.it](http://www.joyness.it)



Gestire ansia e stress.

I L M I O

# Mindful

J O U R N A L

Week  
1

JOYNESS

di Tiziana Santi | [www.joyness.it](http://www.joyness.it)

















Grazie mille

Tiziana

JOYNESS