



Psicodiagnosi e Psicoterapia



IMPARA A GESTIRE LO STRESS!

Un percorso di 6 sedute rivolto a tutti coloro che desiderano accrescere il proprio benessere psicofisico attraverso la comprensione delle fonti del proprio stress, di ciò che aiuta oppure ostacola una vita serena, con l'obiettivo di ritrovare un equilibrio tra mente e corpo. Il percorso accompagnerà alla conoscenza del proprio modo di pensare e di sentire, per imparare a vivere appieno il presente. Il cammino verso una migliore qualità della vita sarà possibile grazie all'apprendimento di strategie di gestione dello stress e tecniche pratiche ed efficaci di gestione dei problemi.

**Migliora il tuo benessere psico-fisico,
vivi meglio!**

Seguici su: www.klinikos.eu  

Aumenta
l'autocontrollo e
l'autodeterminazione

Migliora la
concentrazione e
l'attenzione

Ascolta il tuo corpo e
impara a sciogliere le
tensioni eliminando il
dolore

Acquisisci strumenti
per la gestione
dell'ansia e dei
segnali del tuo corpo

**Prenota il tuo
percorso presso:**



Viale delle Milizie n. 38
00192 Roma
(Metro A Lepanto)
06/3723064
info@klinikos.eu