

IMPARA A GESTIRE LO STRESS !

Partecipazione Gratuita



Un **incontro** rivolto a tutti coloro che desiderano accrescere il proprio benessere psico-fisico 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 seminario accompagnerà alla conoscenza del proprio modo di pensare e di sentire, per imparare a vivere appieno il presente e riconoscere le strategie di gestione dello stress più efficaci per accrescere la qualità della vita.

A cura della Dott.ssa Laura Messina
Collaborazione Dott. Massimo Plazzi

Seguici su www.klinikos.eu



Impara ad ascoltare i
segnali del tuo corpo

Migliora l'attenzione
e la concentrazione

Aumenta
l'autocontrollo e
l'autodeterminazione

Conosci gli strumenti
più efficaci per la
gestione dello stress

Migliora la qualità
della vita

Seminario
Sabato 12 Maggio 2018
Ore 10,00 – 12,00



**Circolo Funzionari
della Polizia di Stato**

Lungotevere Flaminio, 79 - Roma -

ISCRIVITI
scrivendo una mail a
info@klinikos.eu
oppure chiamando lo
06/3723064