



SEMINARI GRATUITI

27 maggio 2017 - Roma

10 giugno 2017 - Pozzuoli

h 11.00 - 12.30

MYMIND: SEMINARI GRATUITI PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE PER LA MENTE

Ansia e stress: come riconoscere i segnali e combatterli



'Inspira ed espira lentamente...inspira ed espira, così, bravo...'

'Una tisana d'erbe, la passiflora ad esempio, è un vero toccasana ed è tutto naturale'

'Tre gocce di Ansiolin mattina e sera e vedrà che le passa'

'Una serata tra amici, buon cibo e ottimo vino, questa è la formula vincente'.

Lo stress e l'ansia sono ormai compagni di vita di quasi ognuno di noi: alcuni hanno la propria personale soluzione o teoria, molti, invece, si sforzano di conviverci, come

se fosse un destino che l'uomo moderno deve solo imparare ad accettare.

Ma perché sono così diffusi? Sono sempre e solo negativi? Esistono modi per evitare di rimanervi imprigionati o per liberarsene, prima che diventino una vera malattia?

In questo seminario costruiremo insieme una guida da portare sempre con noi per orientarci nel mondo di ansie e stress, perché ne esistono di tipi 'cattivi', ma anche di 'buoni', per imparare a riconoscerne i segnali e a gestirli, prima che sia troppo tardi.

La partecipazione è gratuita previa **prenotazione obbligatoria** per email o messaggio su facebook o whatsapp.

www.benessereperlamente.it • info@benessereperlamente.it

Tel. 347 237 4670

Via Nomentana, 187 Roma (RM)

Via Alfonso Artiaco, 23 Pozzuoli (NA)

