

DR. LEONARDO MOMETTI

“COME LA MINDFULNESS PUO’ CAMBIARCI LA VITA”

Il Ben-Essere Consapevole: Corpo, Mente, Relazioni



Dalle **NEUROSCIENZE** la nuova **PRATICA** per ridurre la **SOFFERENZA INTERIORE** e lo **STRESS** legati ai **PROBLEMI** del **VIVERE QUOTIDIANO**, ai **DISAGI** dell'**AMBIENTE** di **LAVORO**, alle **PRESSIONI SOCIALI** e alla **CRISI ATTUALE**.

**WORKSHOP FULL IMMERSION
CASTEL BRANDO**

**CISON DI VALMARINO (TV)
30 APRILE 2013 | 10:00 > 18:00**

QUOTA PARTECIPAZIONE: 95€

TEMI trattati durante il WORKSHOP (PARTE TEORICA + ESERCIZI PRATICI):

MINDFULNESS (consapevolezza di sé: sensazioni, immagini, emozioni, pensieri)

DIETA & SALUTE (composizione corporea ed equilibrio metabolico)

STILI DI VITA & BENESSERE (il ruolo della meditazione nella gestione dello stress)

LE RELAZIONI NEL BUSINESS & IN FAMIGLIA (sintonizzazione ed empatia)

CONNESSIONE MENTE-CORPO (potenziamento del sistema immunitario)

INFO E PRENOTAZIONI:

DR. LEONARDO MOMETTI

041 5371336

329 2779809

338 2050024



CastelBrando

info@mindfulleadership.it

info@ipnosiclinicaericksoniana.it

www.mindfulleadership.it

www.ipnosiclinicaericksoniana.it