Comune di Castelnuovo del Garda

Servizio Educativo territoriale

Promuovono un incontro dal titolo

ANSIOSA-MENTE

giovedì ***9 maggio 2019*** ore 20.45

presso la sala civica "LIBERTA'"
Piazza della Libertà CASTELNUOVO DEL GARDA (VR)

L'ANSIA è un serbatoio di energia che ci dà la carica per affrontare le sfide della vita, stimolandoci all'azione e alla performance.

Quando diventa uno STATO COSTANTE del nostro essere, paradossalmente l'ansia causa una sorta di "implosione" e/o "paralisi" che ci imprigiona all'interno dei pensieri e delle preoccupazioni, facendoci perdere il contatto con la realtà, a volte assumendo la natura di veri e propri ATTACCHI DI PANICO.

.....TU a che punto sei? ...

Nella serata impareremo insieme semplici tecniche per aiutarti a ritrovare il benesser!

Ti aspetto la partecipazione è libera

Relatrice: LILIANA NICOLINI
formatrice e counselor (att. prof. ex L.4/2013)
Per info e prenotazioni: Liliana 320/8157990