

PROGETTO GAIA

Gestisci stress e ansia natural-mente



6 incontri esperienziali di 2 ore
per migliorare la gestione di:

- ✓ stress e ansia
- ✓ emozioni
- ✓ difficoltà quotidiane
- ✓ autostima
- ✓ competenze relazionali
- ✓ benessere e crescita personale

PRESENTAZIONE 15/11 h 13.30-15.30

Valeria Paoli

Insegnante di Mindfulness e Yoga,
antropologa, art-counselor

Simone Bassoli

Istruttore di Mindfulness, dottore in
psicologia, counselor, coach e formatore

PROGRAMMA

15/11

22/11

29/11

06/12

13/12

10/01

Tutti i Venerdì

h 13.30-15.30

in aula 10/11

Contributo:

incontri, gratuiti per gli
studenti Unistrasi

INFO & BOOKING

B
e

m
i
n
d
f
u
l

!