

## COME RIDURRE LO STRESS IN MENO DI 5 MINUTI

**STRESS, stress, stress** una parola sulla bocca di tutti e se mal gestita, ti fa sentire



- hai pensieri negativi ricorrenti
- non riesci a concentrarti
- ti arrabbi e/o reagisci male per piccolezze
- non riesci a staccare la spina
- ti senti bloccata/o, svogliata/o e non sai come reagire

**Ti riconosci in una o alcune di queste situazioni?**

Questi sono tutti **segnali di stress** che a lungo andare possono influire negativamente sulla tua vita.

Vuoi sapere come ridurre lo stress in modo effettivo senza dover chiuderti in casa o partire per una vacanza?

Ti invito al workshop esperienziale

**COME RIDURRE LO STRESS IN MENO DI 5 MINUTI.**

Alla fine del workshop avrai nelle tue mani un metodo **semplice, veloce ed efficace** da usare sul momento.

Quando: **5 marzo 2022, ore 14:00** (esempio)

Dove: c/o Centro RossoVulcano, Via Sirana 79, Lamone

Durata: 120 minuti (pratica inclusa)

Costo: CHF 50.00 / persona

Per info e iscrizione a: Lucia Tenaglia – 079 428 60 00