



"senza sole sono silente"

LED - Laboratorio di Educazione al Dialogo

RELAXING EXPERIENCE

Vivi in maniera frenetica, ti senti stressato/a?



Con Gabriella Piazzon

Domenica 20 maggio 2018

9.30 – 13.00 e 14.30 – 18.00

presso Villa S. Ignazio, via delle Laste 22, Trento

iscrizioni preferibilmente entro il 14 maggio 2018

...STANCHI? ...TESI? ...STRESSATI?

A risentirne può essere il corpo, la mente, lo stato d'animo, le relazioni, le performance, e la qualità della vita in genere.

I sintomi più frequenti dello stress sono:

- Ü Tensioni muscolari (collo, schiena, gambe, crampi)
- Ü Difficoltà del ritmo sonno-veglia, stanchezza cronica
- Ü Sovraccarico emotivo
- Ü Gastriti, cefalee, nevralgie
- Ü Senso di ansia permanente
- Ü Malessere e irritabilità
- Ü Tachicardia

La Relaxing Experience può essere la risposta che cerchi:

È un innovativo percorso di rilassamento e gestione dello stress, con l'ausilio di diverse tecniche e della meditazione, utile per recuperare benessere, energia, armonia, vitalità, equilibrio, buonumore, centratura, e capacità di affrontare al meglio la Vita di tutti i giorni..

Effetti benefici:

- Ü Riduce la tensione da stress
- Ü Influenza favorevolmente l'umore ed il sonno
- Ü Favorisce il benessere psico-fisico
- Ü Favorisce la capacità di entrare in contatto con sé e con gli altri

Facilita Il Corso: Gabriella Piazzon

Counsellor Professionista dell'Approccio Centrato sulla Persona; Insegnante metodo Rio Abierto; Infermiera professionale; Riflessoterapeuta del metodo Marquardt; esperta in arti espressive.

Sito web: www.puntodiluce.net - e-mail: todocambia@puntodiluce.net

Iscrizione e pagamento:

Il costo per il percorso è di € 70 + € 5 di quota associativa Led per l'anno 2018. Per iscriversi contattare la segreteria telefonicamente o via mail comunicando nome, indirizzo, telefono, e-mail ed effettuare il versamento della quota mediante contanti, assegno o bonifico bancario intestato a L.E.D. Laboratorio di Educazione al Dialogo, codice IBAN: IT 45 H 08304 01833 00000 9791693, con causale il proprio cognome e il nome del corso (es. Bianchi Relaxing).

Per informazioni ed iscrizioni:

LED Laboratorio di Educazione al Dialogo – Via delle Laste 22 Trento

tel. 0461.268873 - lunedì e mercoledì dalle 15.00 alle 18.00

e-mail: led@vsi.it – sito web: www.led-laboratorioeducazionedialogo.it –

pagina facebook: [LedLaboratorioDiEducazioneAlDialogo](https://www.facebook.com/LedLaboratorioDiEducazioneAlDialogo)