

PALESTRA - via Palmaria, 6 - 20161 MILANO

Contattaci alla seguente mail:

info@upsidedownyoga.it

oppure telefona al n. 329 0144506 (whatsApp) dopo le 16,30

*Se lasci un tuo messaggio, sarai richiamato molto presto
e avrai tutte le informazioni sul corso.*



"STAR BENE CON SE STESSI NON HA PREZZO"

SENTIRSI BENE AL LAVORO, NELLO SPORT E NELLA VITA

Corso Esperienziale motivazionale di un giorno intero

***Sentirsi bene nel corpo, nella mente
nelle proprie emozioni equivalente a
sentirsi bene anche con gli altri.***

inizio corso: 28 APRILE 2018 dalle ore 9,00 alle ore 17,00

Conduuttore: Dott.ssa Rosanna Massari

Pedagogista, formazione nella conduzione di gruppi, psicodrammatista, master in Sport e intervento psico-sociale, Corsi specialistici di Mindfulness per la gestione delle emozioni (ansia, stress, gestione dell'impulso), e aumento della concentrazione secondo i protocolli MBRP (Mindfulness Based Relapse Prevention) e MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Docente della Scuola dello Sport del CONI (SRdS).

Docente a Scienze Motorie Università Cattolica Milano.