

# IL CAMMINO VERSO IL BENESSERE

2019

## Programma di Meditazione Anti Stress

### UN VALORE: Arricchimento

-Acquisizione di conoscenze scientifiche sullo stile di vita, per il mantenimento della salute, secondo la PNEI

(PsicoNeuroEndocrinoImmunologia).

- Apprendimento di tecniche di rilassamento e di visualizzazioni.

### UN PRINCIPIO: Autonomia

Si tratta di tecniche che, una volta apprese, potranno essere praticate giornalmente in modo autonomo.

### IL RISULTATO: Benessere

-Consapevolezza del livello di stress e della sua regolazione

-Consapevolezza e gestione delle emozioni

-Miglioramento della funzione immunitaria ed anti-infiammatoria

FORLÌ

5/6 OTTOBRE 2019

Posti limitati

Termine ultimo iscrizioni

30 settembre 2019

### Dott.ssa Monica Mambelli

Psicologa - Psicoterapeuta

(Iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna matricola n.1122

Sez. A) Corso G. Mazzini N.10 Forlì

**Per Info ed Iscrizioni:**

[info@monicamambelli.it](mailto:info@monicamambelli.it)

tel. 338 7062892

[www.monicamambelli.it](http://www.monicamambelli.it)

