



Università Popolare F. Petrarca

Strumenti per gestire lo stress e creare ben-essere!

Docente: Mara Quinto

Orario: mercoledì 19.15-20.15

Inizio: 17 ottobre 2018

Durata: 10 incontri quindicinali - 10 ore

PROGRAMMA DEL CORSO:

Molto spesso ci sentiamo stressati e non sappiamo cosa fare.

Con questo percorso imparerai piccole tecniche che ti saranno utili per ritrovare momenti di tranquillità, serenità, buon umore e armonia.

Ti aspetto!