



Stare bene con se stessi



5 Incontri

Gian Paolo Mazzei

Consigli pratici per raggiungere un equilibrio interiore ed un benessere fisico e mentale.

I cinque incontri sono finalizzati a fornire gli strumenti per valorizzarsi, partendo dalle qualità che ognuno di noi possiede.

Il corso affronterà i seguenti argomenti:

- Cura dei capelli e make-up
- Cura del corpo e del viso
- Il benessere dell'esercizio ginnico
- La buona alimentazione – consigli psicologici
- Incontro finale riassuntivo

Date degli incontri: Dal 26 Gennaio al 23 Febbraio 2022 ore 21-23

Costi e modalità di iscrizione - Ciclo di 5 incontri a 40 euro.

È necessario iscriversi scrivendo a info@unipop-pistoia.it.

Iscrizioni entro il 15 Gennaio

Gian Paolo Mazzei: laureato in Pedagogia con indirizzo in Psicologia Sociale per poi specializzarsi nel Corso biennale di Specializzazione Polivalente. Vanta di un'esperienza quarantennale nel campo della moda e della cura dell'immagine. Ha collaborato con la sezione Progettazione della moda dell'Università di Firenze.