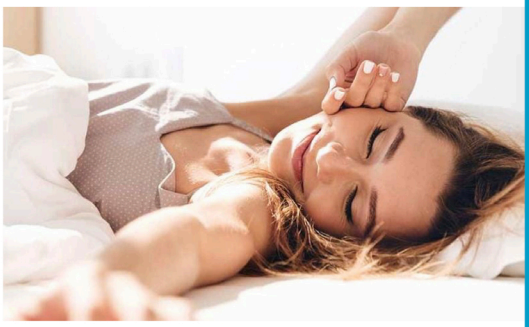
Dormo o son desto

5 Incontri

Stefania Nesi



Questo corso è adatto a tutte le persone che vogliano conoscere e apprendere strumenti e strategie per raggiungere in poco tempo un sonno ottimale

In questo corso imparerai le migliori tecniche e metodi per dormire bene, al fine di essere più produttivo nella tua vita e nella tua professione. Perché dormire è una necessità ed è essenziale per stare bene con sé stessi, quando ci sentiamo bene anche il nostro ambiente familiare e lavorativo riflette la nostra stessa armonia.
Imparerai a mettere in pratica la tua strategia per un riposo eccellente, provando e raggiungendo fin da subito: una sensazione di benessere, un aumento delle difese immunitarie, maggiore memoria e concentrazione, intuizioni e idee per creare e realizzare i tuoi obiettivi, riduzione del peso e mantenimento della tua energia muscolare.
Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

- Il sonno e i suoi benefici
- Come migliorare il nostro riposo
- Pratica ed esperienza delle varie tecniche

Date degli incontri: Dal 9 marzo al 6 aprile – Giovedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop- pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Stefania Nesi: Tecnico animatore socio-educativo. Insegnante di yoga della risata: istruttore Bones for Life®. Ha collaborato con l'Istituto M.Hack di Montemurlo, comune di Montale e gruppi di motivazione nelle aziende.