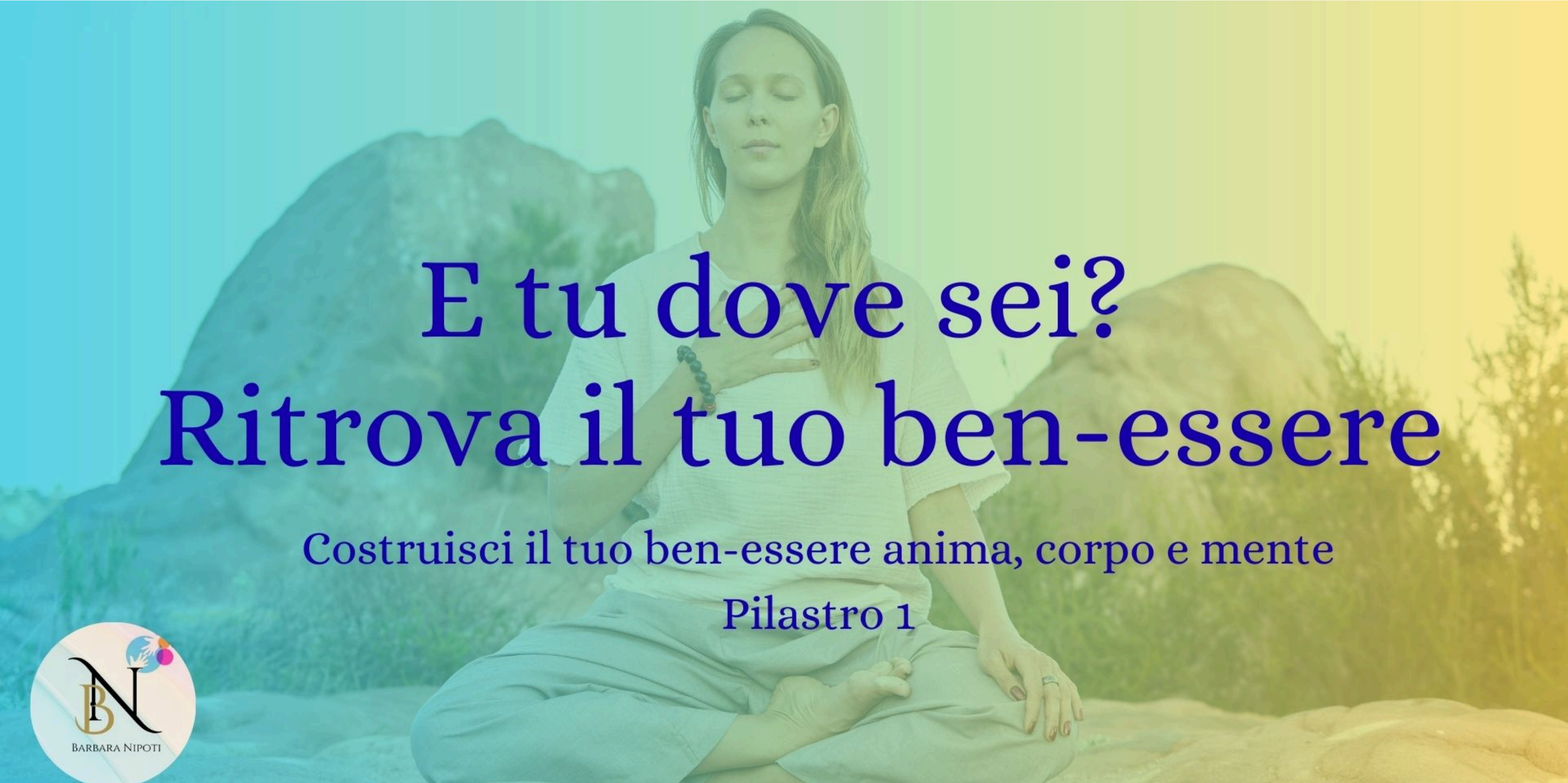




Presentazione CORSO



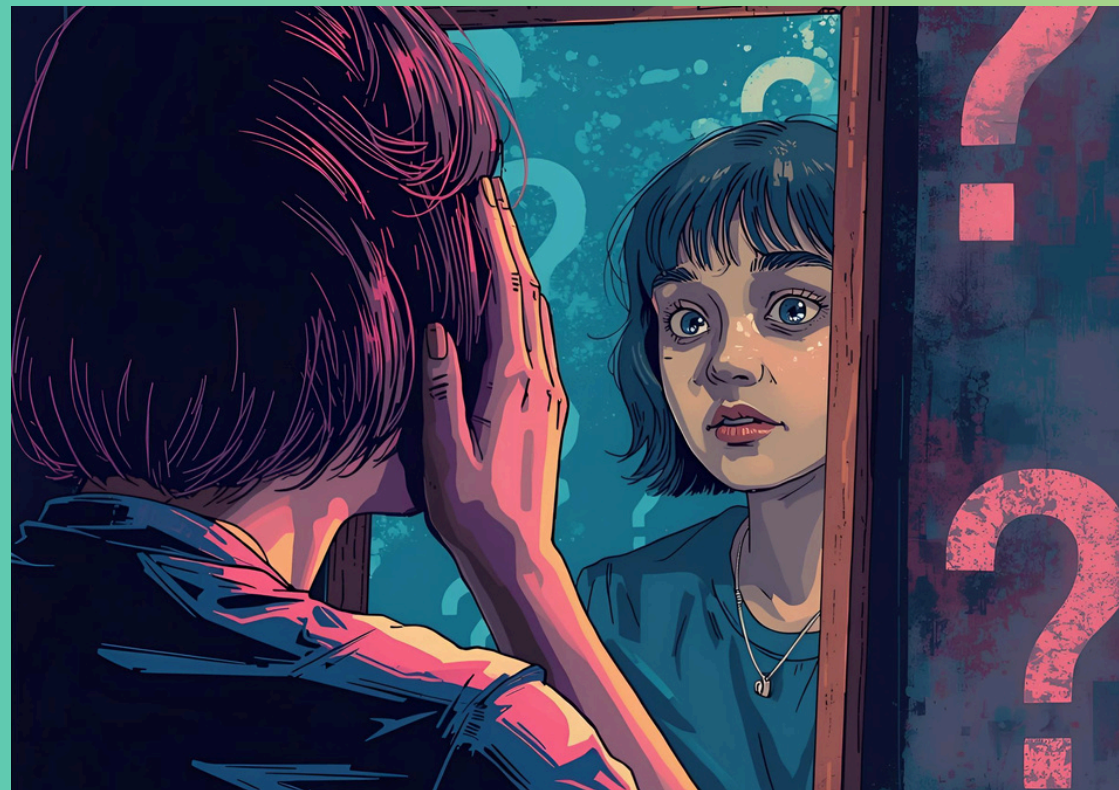


E tu dove sei? Ritrova il tuo ben-essere

Costruisci il tuo ben-essere anima, corpo e mente

Pilastro 1





Benvenuti al corso “E tu dove sei? Ritrova il tuo Ben-Essere”

Durante questa sessione formativa, analizzeremo una pratica per trovare tempo per te. Carta e penna alla mano e rispondendo a delle domande andrai a leggere cosa pensavi fosse veramente importante per te e dove investivi tutto il tempo e le energie.

E tu? Dove sei?

Andiamo a scoprirlo insieme durante questo corso, pilastro n° 1 per ricostruire il tuo Ben-Essere, anima-corpo e mente



Statistiche

circa il 54% degli italiani riesce a ritagliarsi del tempo per coltivare un hobby, anche se spesso con budget contenuti (meno di 100 euro al mese)

. Il restante 46% preferisce invece trascorrere il tempo libero in casa o in famiglia, senza dedicarsi a passioni personali.

Cosa inizierai a fare?



- fare gli esercizi del corso
- riscoprire cosa ami fare per te
- iniziare a vivere serenamente le tue passioni, insieme al lavoro e alla famiglia
- ritrovare quella pace che pensavi perduta
- coltivare l'amore per te
- ricordarti che sei unico





Seguimi perchè man mano caricherò altri pilastri e ci saranno grandi novità.

Barbara Nipoti

Coach - Formatore - Autore