

# SO-STARE

**DOMENICA**

**8 GIUGNO**

**9.30 - 12.30**

**Via Garibaldi, 5  
CERMENATE  
(CO)**



**Hai poca energia ?  
Ti senti spesso scarica/o?**

**Esperienziale pratico per:**

- **POTENZIARE** i tuoi livelli di attenzione qu otidiana
- **RECUPERARE** energia
- **VALORIZZARE** il tuo tempo

**Barbara - Coach Relazionale**

**Emma - Counselor Relazionale**

**Francesca - Counselor Relazionale**

**FORMATRICI :**

**Info e Prenotazioni:**

**[info@associazione-latenda.it](mailto:info@associazione-latenda.it)**

**LA TENDA**

Con il patrocinio del



**COMUNE DI  
CERMENATE**

# PERCHE' PARTECIPARE A SO-STARE :

- **Perchè prendersi del tempo per se stessi è utile per vivere una vita sana ed appagante;**
- **Perchè vivere il momento presente aiuta la tua concentrazione;**
- **Perchè migliorano le relazioni umane imparando un ascolto attivo di me e dell'altro;**
- **Perchè riduco lo stress e miglioro la qualità del mio tempo**

**Trascorreremo insieme una mattinata attraverso esperienze, giochi, momenti di relax e ti potrai portare a casa semplici strumenti per proseguire in totale autonomia ad allenarti a vivere appieno ogni singolo giorno.**

**Ti aspettiamo con gioia !**

LA TENDA

Con il patrocinio del



COMUNE DI  
CERMENATE

