

## “RELAX A TUTTO TONDO”

Come spezzare il cerchio dei Doveri e aprirsi alla possibilità di occuparsi di noi stessi, senza sensi di colpa



**Martedì 10 luglio – h18:00-20:00**

Rilassarsi, al giorno d’oggi, è sempre più difficile.

I ritmi della vita richiedono controllo, concentrazione e performance sempre più elevate. In queste due ore, cercheremo di imparare a rilassarci attraverso l’utilizzo di diverse tecniche olistiche, facilmente riproducibili nel proprio ambito familiare.

Come creare un ambiente familiare che stimoli rilassamento

Rilassarsi attraverso la respirazione. Pochi minuti dedicati a noi stessi, per sentirci in armonia

Rilassamento attraverso le mani, il piede ed il viso. I punti “magici” che ci fanno rilasciare le tensioni

Come evitare il transfer emotivo dell’altra persona, utilizzando un mantra personale.

La relatrice è Sabrina D’Alberti, operatore bio-energetico, esperta in crescita personale e materie olistiche.

Il seminario si terrà presso lo **spazio di Eni Polo Sociale** in via Unica Bolgiano 2, al costo di **10€**. Prenotazioni contattando la segreteria:

- telefono: 02 520 42713 / 47108
- email: [polosociale@eni.com](mailto:polosociale@eni.com)