

Un momento di pace e relax dedicato a te

Incontro di meditazione per lasciare andare stress e tensioni e
ritrovare equilibrio e armonia

EVENTO ONLINE GRATUITO SOLO per i SOCI ENI POLO SOCIALE



Domenica 9 marzo 2025 – h21:00

Nel corso di questo incontro praticheremo tecniche olistiche mirate a migliorare il benessere psico-fisico, riequilibrare l'energia vitale e favorire un processo di purificazione, rilassamento e rilascio dello stress.

Attraverso visualizzazioni guidate, tecniche di respiro e rilassamento, potrai ritrovare armonia e nuova energia.

Questo incontro è adatto sia a principianti che si affacciano a queste discipline per la prima volta, sia a chi già pratica.

Numerosi studi dimostrano che queste tecniche possono migliorare significativamente il benessere in diversi ambiti della vita: riduzione dello stress, miglior rapporto con se stessi e con gli altri, gestione delle emozioni, maggiore equilibrio e serenità, oltre a favorire attitudini più sane e positive per sé e per la propria vita.

*Conduce l'incontro **Valeria Giuliani** - Counselor olistica, istruttrice di yoga sciamanico-meditazione, costellatrice familiare. Professionista disciplinato ai sensi della legge n°4/2013 iscritta nel Registro Nazionale degli Operatori Olistici di ASPIN con codice MI-1343-OP-P e diplomata nelle seguenti discipline: Shiatsu e Riflessologia Plantare | Costellazioni Familiari Evolutive® e Tecniche per il benessere Olistico della persona | Yoga Sciamanico e Integrale | Counseling Olistico e Ritualistica presso l'Accademia Ajna a Milano.*

INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI

Per partecipare a questo incontro online è necessario prenotarsi alla segreteria dell'Eni Polo Sociale

Cel. 3245573090

tel. 0252047108 / 0252042713

e-mail: polosociale@eni.com