

MAMMA MIA CHE STRESS!!!

nelle date di:

domenica 19/02/2017

domenica 26/03/2017

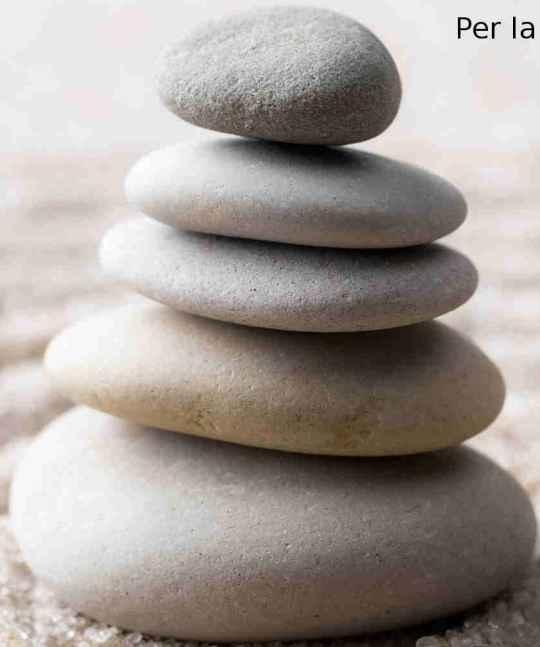
domenica 09/04/2017

con

MAURIZIO RAPOTEC

Istruttore Mindfulness e Personal trainer

Consulente tecnico per la rivista Starbene
su tematiche di Fitness e benessere



Per la prima volta la Daytona Athletics organizza un corso per la gestione e riduzione dello stress attraverso esercizi mentali e fisici scientificamente testati.

Tre workshop intensivi ispirati alla Mindfulness, la rivoluzionaria terapia meditativa sulla consapevolezza che sta velocemente conquistando il mondo.

Per capire lo stress, gli effetti che può avere dal punto di vista fisico, psicologico ed emozionale. Rilassare la mente e il corpo, affrontare i problemi quotidiani.

Imparare tecniche per allentare la morsa dello stress e gestire le situazioni che lo provocano. Ridurre emozioni e pensieri negativi.

Smetterla con "Mamma mia che stress" e stupirsi nel dire a sè stessi "MA QUANTO BENE STO?"

POSTI LIMITATI Info alla reception

Daytona Athletics SSDRL a Socio Unico
Via del Coroneo, 19/B - 34133 Trieste
Tel. 040 3476223 info@daytona-athletics.it
www.daytona-athletics.it

