

Un'esperienza di Ritiro unica

Dal 4 al 6 Ottobre

The Way of Mental Wellness

RITIRO **INSIDE YOU**

LE NUOVE VIE DEL BENESSERE

Responsabili della vostra Felicità

Un percorso formativo e trasformativo

**Nell'incantevole natura dei Colli Euganei- Padova
Con pernottamento e attestato**

**Dott.ssa
Fiorella Palombo
Ferretti**

Psicologa, Psicoterapeuta
Mindfulness trainer



**Dott.
Stefano Albano**

Psicologo, Psicoterapeuta,
Mental Trainer



Enti patrocinanti:



FEDERAZIONE ITALIANA



PSICOLOGI DELLO SPORT

4 - 6 Ottobre

***Mindfulness - Meditazione di coppia
Mental Training
Esercizi per Il Nervo Vago***

Praticare le tecniche e applicare le strategie della Mindfulness e Meditazione in movimento, e del Mental training.

Dalla psicologia scientifica alla spiritualità, al potenziamento mentale nasce un Ritiro la cui base è il desiderio di star bene e far pace con sé stessi.

Vivere in gruppo e fare esperienza delle tecniche secondo il metodo Learning by doing e Learning by living

Un'esperienza di Ritiro unica per entrare in relazione profonda con sé stessi grazie alle pratiche psicologiche unite alle pratiche meditative e al Mental Training

Inizio il 4/10 ore 16.30 Termina il 6/10 ore 14.30

Costi : ~~650€~~ - 320€ - acconto 100€ entro il 15/9

Pernottamento 55€ per notte a persona-colazione inclusa

***Banca Volksbank IBAN acconto 100€
IT42 H058 5602 0461 08571453404***

Destinatari: Professionisti sanitari, del benessere e appassionati - Max 20 persone

Informazioni e iscrizioni:

e.mail: ritiro.totaliving@gmail.com

WHATSAPP: 3347076742

Presso La Tana del Tasso a Vò Euganeo- Pd

Le vicine cascatine e la fonte di acqua naturale renderanno il soggiorno ancor più piacevole

Con attestato di partecipazione riconosciuto da Anpif Benessere