

GIOVEDÌ 10 MARZO 2016
alle ore 20.30
presso lo SPAZIO MARGHERITA

**PRESENTAZIONE DEL PRIMO CICLO
DI TRAINING PSICOSENSORIALE VITTOZ**



CHIUNQUE TU CERCHI DI ESSERE...LO SEI GIÀ

**ovvero riprendersi la vita nel qui e ora
e conquistare la padronanza di sé...**

Con la pratica dell'attenzione consapevole e dell'esercizio della volontà integrati alla vita quotidiana, possiamo, a qualsiasi età, fortificare il senso del proprio sé interiore e sviluppare nuove capacità, come imparare a riposare e a ricaricarsi, concentrarsi efficacemente, gestire le emozioni e i pensieri, avere volontà senza essere testardi, sostituire all'abitudine la scelta, gestire le azioni incontrollate e le dipendenze.

Invece di sforzarci di sembrare qualcuno ritrovare il proprio valore in una presenza calma e sicura, capace di accogliere il mondo interiore ed esterno e di rispondere efficacemente a ciò che la vita ci chiede di affrontare.

Per informazioni:

SPAZIO MARGHERITA

Via Paolo Pio Perazzo, 11 | LECCO

Tel. 348 00 52 046

info@spaziomargherita.it

www.spaziomargherita.it | www.metodovittoz.com