

CANCELLARE LO STRESS PER LAVORARE FELICE-MENTE

Laboratorio Teorico - Pratico

Sabato 21 settembre 2019 - 9,30/18,00

Hotel Imperiale, Viale Vespucci 16, Rimini

- 9,30 – Presentazione docente, corso e partecipanti.
- 10,00 – Come siamo fatti e la neurobiologia del benessere.
- 11,00 – Tecniche di super-respirazione (Yoga della Risata).
- 12,00 – Tecniche di riequilibrio psico-fisico.
- 12,30 – Pausa pranzo.

- 14,30 – Tra razionalità e creatività: il ruolo delle emozioni.
- 15,30 – Il cervello del cuore e le tecniche di coerenza.
- 16,00 – I neuroni specchio: empatia e resilienza.
- 17,00 – Le tecniche di super-respirazione nella vita quotidiana.
- 18,00 – Considerazioni finali e saluti.

Moderatore: Luigi Capuozzo

Relatore

Daniele Berti