

LIBERA LA MENTE
VIVI L'EMOZIONE
CARICA IL CORPO

per il tuo
benessere psicofisico

EU.STRESS[®]
MANAGEMENT

Ricerca soluzioni innovative. Questo è il nostro impegno. Da sempre.

Proprio con questi presupposti nasce il "Percorso Benessere", pensato come strumento preventivo per la salute di tutte le Persone, impegnate, al giorno d'oggi, in una vita lavorativa e personale sempre più vorticoso, sfidante e stressante.

Realizzato in collaborazione con musicisti professionisti, è un percorso di ascolti volti a favorire uno stato di benessere psicofisico: dallo scarico delle tensioni fisiche alla ricarica energetica.

Contenuti

(Percorso di ascolto musicale)

- 1 - **Volo Libero** (Psiche)
- 2 - **La Vista del Cuore** (Emozione)
- 3 - **Impulso Vitale** (Fisico)

(Rilassamento guidato)

- 4 - **Il Sentiero Verso Sé** (Training)*

* Un ringraziamento particolare all'Associazione Culturale Progetto 360 per lo sviluppo e la concessione del testo del rilassamento www.progetto360.it

Utilizzo

Chi può prendersi cura del tuo benessere meglio di te? Nessuno.

Nella tranquillità di casa tua, puoi dedicarti un momento di ricarica energetica, di attenzione a te e al tuo benessere psicofisico. In modi diversi, in base alle tue esigenze e possibilità.

- Puoi ascoltare un semplice brano, di alcuni minuti, godendoti un momento di pace.
- Puoi dedicarti 20' tempo per scaricarti dalle tensioni della giornata, ascoltando in sequenza tutti e 3 i brani musicali.
- Puoi prenderti cura del tuo corpo, della tua mente e delle tue emozioni, mediante l'ascolto di un rilassamento guidato da un professionista, psicologo-psicoterapeuta, che ti accompagnerà in un percorso di ricarica psico-fisica.

BY **eupragma**
CHANGE AND LEARNING MANAGEMENT



All rights reserved.
Unauthorized copying, hiring, lending, public performance
and broadcasting prohibited.
Made in Italy © 2011 - Produced by Eupragma srl

Per maggiori informazioni sull'offerta completa
Eu.Stress Management@

www.eustress.it

percorso **BENESSERE**