

ALLENA IL GUERRIERO CHE E' IN TE

Vincere lo stress utilizzando corpo, mente ed emozioni

Conduce il Seminario Roberta Mariotti

Martedì 8 aprile 2014 ore 20,30 presso A.S.D. Tiberio Wellness di Rimini

Rimini, 7 aprile 2014 – Si terrà domani, martedì 8 aprile dalle ore 20.30 alle ore 23.00, presso A.S.D. Tiberio Wellness in Via Tiberio 26 a Rimini, il seminario dal titolo “Allena il guerriero che è in te”, condotto da Roberta Mariotti.

Un coinvolgente seminario che mette a fuoco come allenare se stessi per vincere lo stress, utilizzando risorse e limiti personali.

Le scoperte scientifiche e gli studi delle Neuroscienze ci consentono oggi di vedere l'intreccio esistente tra fattori biologici, emotivi, mentali, oltre ai diversi modi con cui le caratteristiche personali, i pensieri, le sensazioni e le reazioni – istintive o apprese – ci influenzano.

Mantenere o ritrovare il benessere, superare difficoltà o eventi critici è possibile grazie al nostro “guerriero”, dotato di corpo, mente ed emozioni, caratteristiche che possiamo sinergicamente sviluppare per una funzionale “manutenzione” di noi stessi e dei sistemi di cui siamo dotati.

Coltivare le proprie virtù, apprendere dall'errore, ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo, è frutto di ricerca, di allenamento costante e dell'utilizzo di tecniche e strumenti che ci consentono di sbloccare meccanismi inceppati e migliorare il nostro benessere psico-fisico.

Il seminario è gratuito ed è riservato a un numero limitato di partecipanti; si accettano iscrizioni fino a esaurimento dei posti disponibili. Prenotazione obbligatoria: tel. 338 7870799 – 0541 23537.

Roberta Mariotti, psicologa e psicoterapeuta, da oltre 20 anni è consulente, coach e trainer di numerose aziende, enti pubblici e privati (fra cui Technogym, Esercito Italiano, I.S.S. San Marino, FIF Ravenna). Ideatrice della Scuola di *Comunicazione e potere personale*® e promotrice del *coaching camminando* è consulente e coach di atleti, allenatori, professionisti, imprenditori e artisti per la gestione dello stress, il miglioramento della performance, la ricerca del benessere fisico, mentale ed emotivo.