

“Pink Empowerment” Un metodo di cambiamento dalle donne per le donne

Rimini, 21 marzo 2017 – Si terrà sabato 8 e domenica 9 aprile presso l’Agriturismo Fontallorso in località Pelago (FI) **“Pink Empowerment, un metodo di cambiamento dalle donne per le donne”**, corso teorico pratico ideato da donne per le donne, in particolare per la professionista 2.0, mamma e lavoratrice sempre più alla ricerca di consapevolezza ma con un enorme problema da gestire, il tempo.

Focus del corso dunque: praticità, ottimizzazione e consapevolezza per vivere al meglio anche la routine quotidiana.

Due giorni di full immersion (dalle ore 8.30 alle 17.30) in una location magica e a contatto con la natura, per imparare a vivere al meglio la propria quotidianità al femminile, per rendere più efficace il tempo dedicato al lavoro prendendo coscienza della propria forza e riappropriandosi della propria mente creativa, **pensati e guidati da Paola Di Giambattista, Naturopata e Nutritional Cooking Consultant** e dalla **Cancer Coach Mara Mussoni** e con la partecipazione straordinaria di Elena Morini, Maestra di Yoga e della foodblogger Chiara Militiello.

Nello specifico, **“Pink Empowerment”** fornirà gli elementi per imparare a conoscersi meglio, per gestire le emozioni, per “stanare” le convinzioni limitanti, per apprendere come dire no in mancanza di tempo a disposizione, per avvicinarsi all’esercizio fisico perché un corpo flessibile facilita la duttilità e l’elasticità di mente e pensiero, per apprezzare gli obblighi quotidiani come la preparazione dei pasti in maniera easy e leggera e cominciare a vivere un buon rapporto con l’ambiente cucina.

A tale proposito la **Naturopata e Nutritional Cooking Consultant Paola di Giambattista** fornirà alle partecipanti tutte le informazioni per una corretta e sana alimentazione sia dal punto di vista teorico sia pratico, le “allieve” infatti saranno guidate anche alla preparazione di alcune ricette facili, gustose e salutari e illustrerà l’importanza di un corretto stile di vita per rendere al massimo e vivere da wonderwoman!

Per info e prenotazioni:

info@paoladigiambattista.com (Paola Di Giambattista mob 3452161315)
cancercoachmara@gmail.com (Mara Mussoni mob 3351392638)

Ufficio Stampa Laura Ravasio – Nuova Comunicazione
cell. 348 9330574 – email ravasio@nuovacomunicazione.com
www.nuovacomunicazione.com

<https://www.facebook.com/NuovacomunicazioneRimini/>