

# BEN-ESSERE COME BEN-ESISTERE ...

Uno stato che coinvolge

Andare oltre il proprio limite, oltre il proprio “confine”, ancora prima del coraggio, è la disciplina che lo permette. È l’esperienza, è l’aiuto della scienza, della medicina, della fisiologia e della psicologia.

Unicamente concentrando nella mente e nel corpo queste cose si può superare il nostro Oltre.

In questo “per - corso” di scoperta, approfondiremo le nostre potenzialità. Il fine è il benessere psico-fisico di ogni singolo partecipante, perché se la mente non è in pace, neanche il cuore (e il corpo) lo è!

Conosceremo meglio noi stessi, le nostre abitudini, il nostro personale “sentire”. L’obiettivo del corso è stare bene “ QUI e ORA”, e, insieme, è più bello.....

- Perché ci ammaliamo
- Volersi bene
- L’importanza dei colori e non solo
- Felicità è....
- Mangiare bene divertendosi
- La bussola per orientarci, siamo noi!



<b>Docente</b>	LUCIA PERFETTI		
<b>Programma delle lezioni</b>	Quindicinale (7 incontri)		
<b>Giorno e orario</b>	Venerdì - 14,30/15,30		
<b>Date mensili</b>			
Novembre 15 - 29	Dicembre 13	Gennaio 17 - 31	Febbraio 14 - 28