



## STARE BENE ... COME?



Star Bene è un investimento per la vita, vuol dire apprezzare ogni momento della vita che passa con il sorriso.

Star Bene significa essere equilibrati nonostante tutto quello che accade al di fuori di quello che siamo e che non possiamo controllare.

Star Bene Non vuol dire tapparsi orecchie e occhi, ma continuare a far bene e apprezzare quello che si possiede, nonostante le vicissitudini esterne. Quando stai bene, sei un vincente e puoi gestire nel miglior modo possibile le situazioni esterne. Hai la lucidità mentale per far accadere le cose.

Come? Attraverso la gratitudine!

Si Intraprenderà un viaggio per comprendere come allontanare lo stress, i pensieri negativi e anche le situazioni depotenzianti per abbracciare una modalità nuova, sentita per approcciare il presente e goderci quello che ci meritiamo: sentirci bene.

- **Star Bene: eliminare lo Stress! 10 rimedi pratici per affrontarlo**
- **Godersi il tempo attraverso azioni semplici, è facile e fa star bene.**
- **Star bene attraverso il cibo**
- **Azioni concrete per creare benessere**
- **Star bene è stare bene con il nostro miglior amico: noi stessi**
- **Empatia con l'altro, fa stare bene anche noi! Come fare?**

Docente	<b>Lucia Perfetti</b>
Programma lezioni	Quindicinale (6 incontri)
Giorno e orario	Venerdì 15:00 – 16:30
Date mensili	Gennaio 13 - 27
	Febbraio 10 - 24
	Marzo 10 - 24