

# Meditazione di Consapevolezza per la Gestione dello Stress Quotidiano



Senti la pressione delle "richieste" del mondo che ti circonda?

Come gestisci i ritmi della tua vita e quelli dei tuoi cari?

Quanto tempo dedichi ad attività di rilassamento?

Ascolti i segnali del tuo corpo?

**Gestire lo stress** significa trovare strategie per modificare lo stato in cui ci troviamo, intervenendo sulle aree in cui possiamo farlo, che sia il nostro ambiente o noi stessi.

Imparare a gestire lo stress ci consente di rafforzare la nostra salute fisica, psichica e sociale.

- 
- ★ Conduuttrice Sarah Bracci
  - ★ 12 incontri dal 3 ottobre 2022 dalle ore 18.30 alle ore 20.00
  - ★ Quota di partecipazione 120 €
  - ★ Presso Centro di Psicologia Gessate sede di via Badia 74 (parcheggio in Largo donatori del sangue, poi al semaforo a sinistra primo cortile con la ghiaia)
  - ★ Il programma nel dettaglio [Consapevolezza per la gestione dello stress – Sarah Bracci](#)