



Corso di Motivazione al Benessere e alla Salute

organizzato dall'Associazione Pisa Parkinson

tenuto dal Dott. Ferdinando Regina Medico Psicoterapeuta
e dalla Dott.ssa Carla Matassi Counselor professionista

presso il Centro Polivalente San Zeno - Pisa

via San Zeno, n. 17

(entrata a destra del cancello del Liceo "G. Carducci")

Mercoledì 11 ottobre e Mercoledì 18 ottobre 2023

Mercoledì 8 novembre e Mercoledì 15 novembre 2023

ore 16.30 – 18.00

Il Corso tratterà i seguenti argomenti:

1. Funzionamento e potenzialità della Mente
2. L'Atteggiamento Mentale Positivo
3. Tecniche di Rilassamento
4. Gestione di Ansia, Stress e Emozioni negative
5. Potenziamento dell'Autostima per il raggiungimento dei propri obiettivi.

Il Corso è gratuito e aperto a tutti.

E' gradita la prenotazione

Per informazioni e prenotazioni:

Valeria Bastoncelli: cell. 328 3091747

email: associazionepisaparkinson@gmail.com

<https://www.associazionepisaparkinson.it/>