



PERDERE PESO! **RIDEFINIZIONE** **DELL'EQUILIBRIO** **MENTE E CORPO**

-Rilassamento e Distensione
Immaginativa

-Tecniche Meditative Anti Stress
Come fonte di Benessere

FORLÌ'

Info e Prenotazioni:

info@monicamambelli.it - www.monicamambelli.it
tel. 338 7062892 (giorni feriali dalle ore 12,00 alle 12,30,
dalle 19,30 alle 20,30).

PERCORSI TERAPEUTICI E DI BENESSERE
INDIVIDUALI E DI GRUPPO.

Un Valore

-Rilassamento e
Distensione
immaginativa.

*La tecnica di Rilassamento una volta appresa può essere usata in piena autonomia. Le **Tecniche Meditative Anti Stress**, una volta apprese, potranno essere praticate giornalmente in modo autonomo.*

Un Principio

Non basta modificare l'alimentazione: occorre cambiare anche lo stato di coscienza e ritrovare un nuovo equilibrio mente-corpo. *Acquisire conoscenze sullo stile di vita per il mantenimento della salute in ottica scientifica PNEI (PsicoNeuroEndocrinoImmunologia).*

Risultati

*Straordinari saranno i benefici sulla **salute** grazie ad una migliorata:*

- consapevolezza*
- comunicazione mente-corpo*
- regolazione dello stress.*

Dott.ssa Monica Mambelli
Psicologa Psicoterapeuta

(Iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna matricola n.1122 Sez. A)

Corso G. Mazzini n.10 - Forlì