



PRISCILLA DIVE E FEDERICO MANA PRESENTANO IL WORKSHOP

FERRARA
OFF



Software
Prestazioni
Formazione
DESIGN AND DEVELOPMENT

IL RESPIRO

PER LA GESTIONE DEL BENESSERE

14 & 15

GENNAIO 2107

DALLE:
09.00

ALLE:
18.00

Impara a gestire ansia e stress!

Per vivere meglio la giornata, ritrovare concentrazione e calma interiore c'è una cosa semplice ed efficace che puoi fare:

RESPIRARE.

Sai come sfruttare questa funzione vitale a tuo vantaggio?



PER ISCRIVERTI SCANSIONA IL QR CODE O VISITA IL SITO:
www.priscilladive.com

(IL SEMINARIO SI TERRÀ A FERRARA - I POSTI SONO LIMITATI)

- Rinforzare il corpo ed il sistema immunitario

- Apprendere la relazione tra respirazione e rilassamento

- Combattere attacchi di ansia e panico

- Rinforzare le capacità attentive e mentali

FORMATORE:
FEDERICO MANA

CAMPIONE ITALIANO DI APNEA PROFONDA
www.federicomana.com



PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

www.priscilladive.com | info@priscilladive.com

