Grazie per aver scelto di scaricare questo file.

Ecco tutte le informazioni utili su **Vivere Rilassatamente *LIVE!***

Miano, sabato 5 maggio 2012

DOVE: Vitruvio Center– Via Vitruvio 43, Milano (zona Stazione Centrale)



ORARI:

L'inizio previsto per il corso è fissato per le **9,30.**

Per affrontare la giornata in perfetto relax, ed evitare di partire "con l'affanno", si consiglia di arrivare per le 9, in modo da completare la registrazione, iniziare a conoscerci, chiacchierare un po' ed iniziare in orario.

La pausa pranzo sarà più o meno per le 13 (ti suggerisco un pasto leggero…)

Nel pomeriggio la ripresa è fissata per le 14,30 e **la conclusione è per le 18**

E' un corso di relax, va benissimo un **abbigliamento comodo** e rilassato!!! ;-)

"Quello che mi sorprende degli uomini è che perdono la salute per fare i soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute.

Pensano tanto al futuro che dimenticano di vivere il presente in tale maniera che non riescono a vivere né il presente né il futuro.

Vivono come se non dovessero morire mai e muoiono come se non avessero mai vissuto."

Vivere Rilassatamente *LIVE!*
Milano, 5 maggio 2012

(Dalai Lama)

COSA SI FA IN QUESTA GIORNATA?

Il corso ha un taglio molto pratico, dinamico, coinvolgente ed efficace.

- Si partirà facendo un'analisi dei tuoi **principali fattori di stress** e dei principali **effetti** che lo stress ha sulla tua vita.
- Poi scoprirai quali sono **le cinque chiavi** che puoi utilizzare per ridurre lo stress, e come **usare la PNL per il tuo benessere**.
- Imparerai ad usare al meglio le **tecniche di visualizzazione** per stare bene e sperimenterai nel corso della giornata **ben 5 diverse tecniche di rilassamento**, semplici, pratiche, ed efficaci.
- **Lanceremo la sfida dei 40 giorni:** la costanza è il segreto. Insieme, rilassatamente, è più facile!

Per qualsiasi esigenza, scrivimi a questo indirizzo: giovanni.annunziata@gmail.com

Se oggi fosse l'ultimo giorno della mia vita,
vorrei fare quello che sto per fare oggi ?
E ogni qual volta che la risposta è "no",
per troppi giorni di fila, capisco che c'è
qualcosa che deve essere cambiato....
(Steve Jobs)

In attesa del corso, puoi registrarti su

www.viverelassatamente.com

e scaricare lo **Special Report Gratuito**, per iniziare a… **Vivere Rilassatamente**!!!
(e c'è anche una piccola sorpresa…)

Ti aspetto, a presto!!!

Giovanni Annunziata