

# Tecniche di riaddestramento respiratorio e gestione dello stress



*Lo stress non esiste:  
esiste la mente che genera stress.*





# L'obiettivo principale: con semplicità e praticità

Al termine della giornata i partecipanti avranno acquisito le conoscenze base su come agire per essere più rilassati, attenti, concentrati e focalizzati.

Inoltre, prenderanno dimestichezza con alcuni pratici strumenti e tecniche da poter utilizzare nel quotidiano, per poter migliorare la propria condizione e sfruttare al meglio le energie fisiche e mentali.

Il tutto per essere più efficaci nel raggiungimento degli obiettivi personali e professionali.



# Il programma

- Orario: 10.00 - 17.00
  - 9.30-10.00 Accreditamento e welcome coffee
  - 10.00-11.30 Tecniche di ri-addestramento respiratorio (parte teorica)
  - 11.45/13.00 Esercizi di ri-addestramento respiratorio
  - 13.00-14.30 Pranzo
  - 14.30-15.30 Tecniche di gestione dello stress (parte teorica)
  - 15.30-16.30 Esercizi di rilassamento, focalizzazione e visualizzazione
  - 16.30-17.00 Aperitivo di chiusura e consegna degli attestati di partecipazione