



“Sì, vorrei lavorare su di me ma un Percorso mi sembra troppo...”

Se senti che vuoi migliorare qualcosa della tua vita, vuoi **realizzare un obiettivo** che ti sta a cuore, vuoi **imparare a gestire lo stress**, vuoi **riaccendere il desiderio** nella tua coppia ma pensi che un Percorso sia troppo, puoi partire da qui:

- **ciclo di 5 sessioni di counseling/coaching** - durata 1 ora
- **sessioni singole di counseling/coaching** - durata 1 ora e 30
- **incontri di solo Yoga** - durata 1h

Counseling, coaching e Yoga sono strumenti che si **adattano alle esigenze della persona** e rappresentano un **momento prezioso di ascolto, chiarezza e rinnovata energia**.

Attraverso gli incontri puoi **riconoscere gli schemi** che ti limitano, **riscoprire le tue risorse** interiori e individuare nuovi punti di vista e acquisire **nuovi strumenti per affrontare le difficoltà**.



Puoi scrivere a

info@ritrovarsialcentro.it
3932042347