



“Si, 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