

Ricostruisci il tuo  
equilibrio emotivo



## Percorso di Gestione ANSIA e STRESS

Ritrova benessere e serenità, imparando ad ascoltare il tuo corpo e gestendo ansia e stress, attraverso l'uso di strategie cognitive e tecniche di rilassamento.



Percorso rivolto a:

- ✓ Adulti
- ✓ Adolescenti  
(con consenso genitori)



Partecipazione:

- ✓ Individuale o
- ✓ In piccolo gruppo



In partenza dal 15 di ogni  
mese tra ottobre e aprile:

- ✓ 5 incontri, uno/settimana
- ✓ 45 min circa ad incontro
- ✓ 40 euro ad incontro
- ✓ Fattura detraibile



Gli incontri si svolgono  
Online.

Concorda data e ora e  
partecipi comodamente da  
casa.

Esigenze differenti di frequenza, durata e modalità verranno concordate con la dottoressa.



**Elisa Maggi**  
Dott.ssa PSICOLOGA



348 6036254



psicologa@elisamaggi.it



www.elisamaggi.it