

Propone ai propri Soci

Vivere il Presente: la calma come stile di vita

Giovedì 12 febbraio 2026 - Ore 9.30

Obiettivo dell'incontro

Aiutare i partecipanti a scoprire la calma come modo di vivere, riducendo ansia e preoccupazioni per il futuro.

Contenuti:

- ★ La differenza tra tempo cronologico e tempo vissuto.
- ★ Perché la mente sfugge nel futuro e come riportarla al presente.
- ★ I benefici della “calma attiva”.
- ★ Come accogliere i cambiamenti senza farsi travolgere.
- ★ Respirazione e micro-pause come strumenti quotidiani.

Attività pratica Mini laboratorio:

“Un minuto di presente”

→ semplice esercizio di respirazione consapevole + un’ancora da utilizzare a casa.

Durata: circa 2 ore

**PER INFO E ISCRIZIONI: telefonare esclusivamente al 328 875 8100
dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 15 alle 18**