



Propone ai propri Soci

RITROVARE ENERGIA QUANDO TUTTO SEMBRA PESARE

Incontro divulgativo esperienziale

Giovedì 22 gennaio 2026 - Ore 20.30

A chi è rivolto

Adulti tra i 30 e i 60 anni che si sentono stanchi, appesantiti o “scarichi”, anche in assenza di problemi fisici evidenti.

Contenuti:

Le diverse forme di stanchezza: fisica, emotiva, mentale ed energetica – Il peso delle responsabilità quotidiane e delle tensioni interiori – Come riconoscere i segnali di sovraccarico – Il concetto di energia vitale nella vita di tutti i giorni

Obiettivi dell'incontro:

Comprendere perché la stanchezza non è solo fisica – Acquisire maggiore consapevolezza del proprio stato energetico – Offrire spunti semplici per ritrovare equilibrio e vitalità – Favorire un primo contatto con l'ascolto di sé

Durata: circa 2 ore

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