



Slow Happiness

Da ansia e stress al benessere e consapevolezza attraverso le emozioni positive

From Stress and Anxiety to Wellbeing Through Positive Emotions

Dove e Quando | Where and When

Milano – 23 giugno e **9 luglio**, ore 14:00–18:00 **NUOVE DATE**

Brescia – 13 e 24 giugno, ore 14:00–18:00

Piacenza – 12 giugno e 7 luglio, ore 14:00–18:00

Roma – 19 giugno (14:00–18:00) e 20 giugno (09:00–13:00)

Chi | Who

Flavia Cristofolini

Psicologa, psicoterapeuta e formatrice. Promuove il benessere psicologico con tecniche evidence-based integrate a strategie di savoring, regolazione emotiva e resilienza.

Psychologist, psychotherapist and trainer. She promotes psychological wellbeing through evidence-based practices, savoring techniques, emotional regulation, and personal growth strategies

Cosa | What

Un laboratorio esperienziale per imparare a riconoscere, amplificare e prolungare le esperienze positive. Attraverso attività pratiche, il percorso aiuta a ridurre stress e ansia, potenziare la resilienza emotiva e vivere più pienamente il presente.

An experiential workshop to learn how to recognize, savor and prolong positive experiences.

Through hands-on activities, it helps reduce stress and anxiety, build emotional resilience, and cultivate mindful presence.

Informazioni pratiche | Practical Info

- Modalità: in presenza – *Format: in person*
- Durata: 2 incontri da 2 ore – *2 sessions of 2 hours*
- Partecipazione gratuita – *Free participation*
- Iscrizioni aperte fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti
- *Registration open until maximum capacity is reached*

Iscriviti qui | Register here [qui](#)

 Il laboratorio sarà attivato solo al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni

 *The workshop will be activated only upon reaching a minimum number of participants*