

Slow Happiness

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

Dove e quando

Milano, 10 e 23 giugno 14:00 – 18:00

Brescia, 13 e 24 giugno 14:00 – 18:00

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

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

Chi

Flavia Cristofolini, psicologa, psicoterapeuta e formatrice, si occupa di promozione del benessere psicologico con un approccio basato sull'evidenza. Integra tecniche di regolazione emotiva e strategie di savoring per favorire resilienza, riduzione dello stress e crescita personale.

Cosa

Il laboratorio esperienziale propone tecniche di *savoring* – strategie per riconoscere, amplificare e prolungare le esperienze positive – con l'obiettivo di migliorare il benessere psicologico, ridurre stress e ansia e favorire la resilienza emotiva. Le attività aiuteranno a valorizzare i ricordi positivi, vivere pienamente il presente e guardare con fiducia al futuro.

Informazioni pratiche

- Modalità: in presenza
- Durata: 4 incontri da 2 ore
- **Partecipazione gratuita.** Le iscrizioni resteranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

 Iscriviti [qui](#)

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

