

ONEDAY

NoStress!

combatti il tuo stress! ...per sentirti meglio



ASCOLTA

SPERIMENTA

SCARICA

COSA IMPARERO'?

- Corpo:** prendi coscienza dei segnali del tuo corpo
- Relax:** impara a rilassarti col respiro
- Stress:** gestisci lo stress in modo semplice ed efficace.

PROGRAMMA

DOMENICA >> 10 febbraio '08

9.00 – 10.30	---> Prendi coscienza dei segnali del tuo corpo	14.00 – 15.30	---> Gestisci il tuo livello di stress
break		break	
11,00 – 12.30	---> Stress positivo e negativo	16,00 – 17.30	---> Tecniche e consigli pratici per il tuo relax
pranzo		saluti finali.	

Ti consigliamo di portare un abbigliamento sportivo e scarpe comode.



DOVE?

Il one-day si svolgerà a Forlì, presso:

Palestra Progetto Benessere (via Castel Latino, 52/A, Vecchiazzano),
un luogo ideale per questa esperienza.

QUANDO?

Domenica 10 febbraio 2008. Orario: 9.00 – 17,30.

TRAINERS

Andrea Spada:

psicologo dello sport

>> vai su [staff](#) in [performanceequipe.it](#)

Paolo Tumedei:

preparatore atletico

>> vai su [staff](#) in [performanceequipe.it](#)

QUOTA

>> Per i primi 5 iscritti la quota è di solo € 80,-- !

Sconti per i più veloci!

Quota complessiva del one-day: € 100,--.

>> Se porti un amico trovi un tesoro!

Quota: € 75,-- a testa!



ISCRIZIONE

Compila il *modulo di iscrizione*

>> vai su [iscrizione](#)

versa l'acconto (€ 50,--)

Dati Bancari:

CREDITO DI ROMAGNA

Intestazione: DELFI - Ass. Culturale

IBAN: IT70 A 03273 13201 000100102697

Causale: NoStress

Il saldo lo verserai al corso.

Vuoi maggiori info? Contattaci: info@performanceequipe.it