

CORSI 2025

presso Casa BCC Garda
via Trieste 62 - Montichiari



22 Novembre

dalle 9.00 alle 13.00

Autostima

conoscerla, capire come incrementarla e non demolirla in noi stessi e negli altri

Obiettivi: avere consapevolezza del funzionamento dell'autostima e acquisire tecniche semplici, sia cognitive, che di dialogo, finalizzate al suo incremento



29 Novembre

dalle 9.00 alle 13.00

Il respiro

un aiuto nella gestione dell'ansia e dello stress

Obiettivi: conoscere e utilizzare al meglio il respiro come fonte primaria di benessere.

Relatore: Dott. Riccardo Dini

Iscrizione gratuita fino a esaurimento posti

Note: Iniziativa con finalità sociali, aggregative e culturali secondo quanto previsto dallo statuto di Garda Vita ETS