

TIME OUT per la SALUTE

Workshop teorico-pratico per ritrovare benessere e motivazione

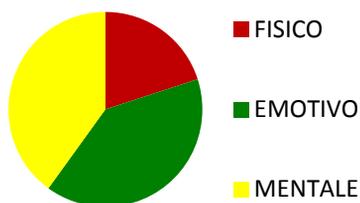


SABATO 26.10.2013

09.30-12.30

centro ORA - via del Sole 1 Tenero

Livelli stimolati



Temi trattati:

- I tre livelli della salute e i tre tipi di stress
- Attività fisica salutare, alimentazione e rilassamento
- Intelligenza emotiva e comunicazione efficace
- Esercizi di propriocezione e per il benessere quotidiano
- Orientamento ai valori e al piacere

Cosa devi portare?

- Curiosità, abiti comodi, voglia di imparare e di conoscere

Condizioni di partecipazione

CHF 20

per i soci ATST/studenti ATST, ASQ,
HR-Ticino, ASIO,
ATED-ICT Ticino e Gastro Ticino

Ingresso non soci CHF 50.-/pp

ISCRIZIONE



INFORMAZIONI

ATST: 091.921.23.23

organizzato da

ORA.CH
coaching & consulting

in collaborazione con

atst
Associazione dei diplomati
delle Scuole specializzate superiori
della Svizzera Italiana