



SIDHE GIOVEDÌ FOCUS

CON VALENTINA SAMBROTTA



**RICOMINCIO
DA ME**

Durante l'incontro teorico-pratico
vedremo insieme:

- Cos'è l'autostima e come imparare a volerci bene
- Come riconoscere e gestire le emozioni per comprendere meglio noi stessi
- Come migliorare l'ascolto del nostro corpo emotivo