



Luna
® 2002 **Terapia**
PREVENZIONE SECONDO NATURA

Dalla rivista Focus: "PER LA SALUTE MEDITARE FA BENE, È SCIENTIFICO". Dopo tanto scetticismo la ricerca scientifica conferma: "Le tecniche meditative prevengono e curano molte malattie".

La **meditazione aiuta la concentrazione mentale**, allena la memoria, focalizza meglio i pensieri positivi, fa aumentare la consapevolezza di quello che ci circonda e migliora la conoscenza di se stessi. Meditare, **abbassa i livelli di stress**, riduce il cortisolo e fa affrontare la vita con serenità. Nel seminario si impara: la meditazione, le tecniche psicosomatiche e le capacità mentali.

Seminari

Durata: 3 ore

Costo: € 60



**STUDIO
DOTTORESSA
BOTTAZZI**

**Consulenza Benessere
Tecniche BIONaturali**

Piazza Stradella, 1
Ponte Taro (PR)
Info: 351.8343244

www.studiodottoressabottazzi.it
Info@studiodottoressabottazzi.it

  Dottoressa Bottazzi

LA LUNA E LA MENTE®