

MENTAL WELLBEING

Descrizione:

Un percorso dedicato alla scoperta delle migliori pratiche per mantenere e migliorare il benessere psicologico. I partecipanti esploreranno tecniche di mindfulness, gestione dello stress e sviluppo della resilienza per affrontare le sfide quotidiane con equilibrio.

Obiettivi:

- Migliorare la consapevolezza e la gestione delle emozioni.
- Apprendere tecniche per ridurre lo stress.
- Sviluppare una resilienza mentale duratura.