

Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia

Dott.ssa Stella Alessandria
Psicologa, Formatrice e
Facilitatrice Mindfulness

Ricevo su appuntamento a
Mestre (VE) e on-line

Cel\WhatsApp 3498794133
stella.alessandria@gmail.com

Psicologia e Mindfulness
Venezia



Luogo **Veneto, Venezia**
<https://www.annunci.it/x-491266-z>



Sono una psicologa, facilitatrice Mindfulness e specializzanda in Psicoterapia corporea, da diversi anni mi occupo di riduzione dello stress con particolare attenzione a stati fisici di tensione e malesseri correlati (disturbi del sonno, insonnia, rimuginio mentale, stati d'ansia e depressivi, ecc.).

Scopri i fondamenti della Mindfulness e sviluppa la tua pratica personale per gestire al meglio emozioni e sentimenti a volte negativi, come nervosismo, stati d'ansia, stress prolungato e paura, etc..



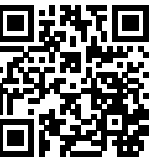
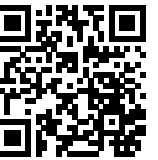





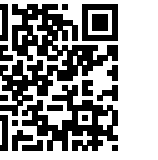
È importante ora più che mai avere delle risorse che ci permettano di regolare adeguatamente le nostre emozioni e poter accedere al nostro equilibrio interiore per affrontare particolari difficoltà.

Scopri come i programmi Mindfulness proposti possono aiutarti a entrare in contatto con il momento presente e ottenere maggiore calma e serenità nella tua giornata!

I percorsi in presenza e online sono pensati e strutturati per aiutarti a riconoscere e gestire le emozioni, ridurre lo stress, vivere di più il momento presente e conoscerti meglio!

Offro sessioni individuali e percorsi antistress in piccoli gruppi attraverso metodologie psicocorporee, tecniche respiratorie e mindfulness per adulti, donne in gravidanza e adolescenti in vari ambiti di intervento:

- Aumentare la propria consapevolezza sul proprio stato emotivo, cognitivo e fisiologico - posturale;

 <p>Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia</p> <p>https://www.annunci.it/x-491266-z</p>	 <p>Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia</p> <p>https://www.annunci.it/x-491266-z</p>	 <p>Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia</p> <p>https://www.annunci.it/x-491266-z</p>	 <p>Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia</p> <p>https://www.annunci.it/x-491266-z</p>	 <p>Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia</p> <p>https://www.annunci.it/x-491266-z</p>	 <p>Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia</p> <p>https://www.annunci.it/x-491266-z</p>	 <p>Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia</p> <p>https://www.annunci.it/x-491266-z</p>	 <p>Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia</p> <p>https://www.annunci.it/x-491266-z</p>	 <p>Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia</p> <p>https://www.annunci.it/x-491266-z</p>	 <p>Mindfulness per la riduzione dello stress e la gestione dell'ansia</p> <p>https://www.annunci.it/x-491266-z</p>
---	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Ricevo solo su appuntamento nel mio studio a Mestre (VE) e online

Contattami per iniziare a prenderti cura di te! Chiudi