



## **AMARSI UN PO'**

**Ricette di autostima al femminile**  
**10-11 marzo 2012 h.9,30-18,00**

Seminare, coltivare, far crescere il prezioso germoglio del valore di sé è una delle basi fondamentali per sentirsi bene nella propria pelle al di là delle apparenze, dei pregiudizi, degli standard, dell'età.

**Apprendi e sperimenta una semplice ricetta valida per ogni donna:**

**A** = ACCOGLIERTI COME SEI: QUALITA', IMPERFEZIONI, BISOGNI ♥

**M** = MIGLIORARE IL RAPPORTO CON TE E CON GLI ALTRI ♥

**A** = ALIMENTARE LA FIDUCIA IN TE STESSA ♥

**R** = RISPETTARTI DI PIU' ♥

**S** = STIMARTI PER LA TUA UNICITA' ♥

**I** = INIZIARE DAI PICCOLI SEMPLICI PASSI PRATICI ♥

**U** = UNIRE CORPO MENTE EMOZIONI E ANIMA ♥

**N** = NUTRIRE LA TUA CREATIVITA' ♥

**P** = PERCEPIRE IL VALORE DELLA FRAGILITA' COME UNA FORZA ♥

**O** = OSARE UN PIZZICO DI RISCHIO IN PIU' ♥

---

*Potrai inoltre sperimentare alcune tecniche pratiche ( respirazione e movimento) che aiutano a gestire ansia, stress, e stati d'animo caratterizzati da eccessiva emotività*

---

- **Presentazione gratuita: Venerdì 10 Febbraio ore 21,00**  
**Sinergie - Viale Volta 127- Firenze**
- **E' gradita la prenotazione. Abbigliamento comodo.**

Conduce: Elena Nutini Professional Counselor, Pittrice  
e insegnante di BreathWork (respiro consapevole)

♥ Informazioni: e.mail [info@respiralavita.com](mailto:info@respiralavita.com) - tel. 3478601447  
[www.respiralavita.com](http://www.respiralavita.com)