



**Studio Ornella Convertino**

**Sabato 25 Novembre 2017**

**09.30 Tecniche di Mindfulness**

Sciogliere lo stress, la rabbia, l'ansia, la paura, il senso di colpa e la tristezza per predisporre la mente alle nuove possibilità

**11.00 Coffee Break**

**11.15 Il gruppo si confronta**

Pensare al presente e al futuro.

**13.30 Pausa pranzo**

**14.30 Come attrarre ciò che vogliamo raggiungere**

Ottenere intenzionalmente la sincronicità degli eventi.

**15.30 Essere al momento giusto nel posto giusto**

Tecniche per attivare la giusta energia

**16.30 Gioia ed energia**

Le emozioni che cambiano la tua vita.

**17.30 Conclusione**