



Dott.ssa LUISSELLA URIETTI

Life Teaching corpo&mente

Nel nostro mondo sempre più pieno
e sempre più vuoto, testa e corpo sono vicini
ma spesso lontanissimi.

La testa comanda il corpo anziché
interagire con esso.

Il corpo fin quando ce la fa eseguire,
poi si ribella e avviene la collisione.

Puoi evitarla.

Ripristina il contatto e la sinergia tra loro:
ritroverai te stesso.

Come risultato, i tuoi pensieri e le tue azioni
torneranno sinergici e ti guideranno
con minor sforzo verso gli obiettivi.

Investi la tua energia nella collaborazione
anziché sprecarla nella lotta.

www.touch4teach.com

preservare e incrementare il capitale umano

urietteluis@gmail.com FB@spazioeducativoup +39 348 033 0249

“La ricchezza interiore e la conoscenza hanno valore solo se condivise”

PERCORSI DI SVILUPPO PERSONALE

- imparare a riconoscere e interrompere comportamenti e abitudini dannosi
- utilizzare potenziale e qualità personali per raggiungere gli obiettivi nella vita privata e professionale

PERCORSI DI RECUPERO

- per liberarsi di sintomi fisici cronici o acuti che limitano la qualità della vita
- per recuperare più velocemente dopo un incidente o un trauma (fisico o psichico)

APPROCCIO BURNOUT

- diventare consapevoli fisicamente del proprio livello di stress lavorativo e delle cause che lo scatenano
- imparare a fermarsi quando è necessario senza abusare delle proprie forze
- acquisire strumenti per prevenire il burn out e gestire lo stress, trasformandolo in un alleato prezioso e vincente

PIANETA DONNA

- scoprire l'origine delle proprie fragilità (che spesso si manifestano come sintomi fisici)
per accedere alla forza femminile che ogni donna racchiude in sé
- gestire con serenità e consapevolezza – dal punto fisico e psicologico - fasi importanti della vita
come pubertà, gravidanza, menopausa
- riscoprire e/o migliorare la propria sessualità e la relazione con il partner

COMUNICAZIONE GENITORI - FIGLI

- acquisire strumenti semplici per farsi comprendere ma anche per imparare ad ascoltare in modo efficace
- supportare i propri figli nel percorso scolastico supportandoli rispetto allo stress da prestazione

SEDUTE ANTISTRESS

- concedersi una tregua, nella corsa quotidiana tesa a raggiungere un modello di efficienza e produttività
- imparare a “staccare” la spina durante week-end e vacanze

www.touch4teach.com
preservare e incrementare il capitale umano