

# IN ESCLUSIVA DOMENICA 26 SETTEMBRE

A SANTA MARINELLA  
D.R MIRIAM JAHIER PSICOLOGA  
MINDTRAINER UNA GIORNATA INSIEME

Costo intera giornata € 150  
+ Pranzo vegetariano € 15

LIBERA LA BAMBINA CHE É IN TE E  
GESTISCI LE TUE EMOZIONI



*Un'intera giornata dalle 10:30 alle 18:30. Dalla collina al mare!  
Agriturismo "I Cardinali" alle 10:30.*

*Alle 13:00 pranzo salutare, poi in spiaggia fino alle 18:30 per concludere con i benefici del mare. Faremo insieme dei semplici esercizi per liberarci dall'ansia, lo stress e tutte le emozioni che non ci fanno vivere la vera gioia. Tutto ciò che impareremo in questa giornata sarà nostro per sempre.*

## PROGRAMMA

### MATTINA

*Dalle 10:30 alle 15:00  
(Pausa pranzo alle 13:00)*

- Giochi di presentazione e chi siamo
- Stimolazione sensoriale
- Giochiamo con le emozioni

### POMERIGGIO

*Dalle 15:30 alle 18:30  
(Al mare)*

- Esprimiamo le emozioni attraverso i suoni e i colori
- Visualizzazioni e creatività pratica
- Conclusioni

*Per informazioni contattare: [sabryluce70@gmail.com](mailto:sabryluce70@gmail.com)*