



SCEGLI IL BENESSERE!

Programma di Meditazione Anti Stress metodo PneiMed (Validazione Scientifica)

A FORLÌ

Il programma potrà essere svolto:

- **in gruppo o**
- **in individuale (in tal caso le date e gli orari verranno direttamente definite con la persona interessata)**

Per Info e Prenotazioni: info@monicamambelli.it
tel. 338 7062892 (giorni feriali dalle ore 12,00 alle 12,30,
dalle 19,30 alle 20,30).

www.monicamambelli.it

Un Valore:

-Acquisizione di
conoscenze per il
mantenimento della
salute in ottica scientifica
PNEI

(PsicoNeuroEndocrinoImmunologia).

-Apprendimento di
Tecniche
di Rilassamento e
di Visualizzazioni.

Un Principio:

Le Tecniche Meditative
Anti Stress, una volta
apprese, potranno
essere praticate
giornalmente in modo
autonomo.

Risultati:

La Meditazione aiuterà a
vivere meglio!

Migliorano:

la regolazione dello stress la
funzione immunitaria e anti-
infiammatoria, il livello di
consapevolezza e la gestione
delle emozioni.

Dott.ssa Monica Mambelli
Psicologa Psicoterapeuta

(Iscritta all'Ordine degli Psicologi
dell'Emilia Romagna matricola n.1122
Sez. A) .

Corso G. Mazzini n.10 Forlì