

# Sei pronto a COSTRUIRE la tua CALMA?

Scopri come individuare le  
fonti del tuo stress e  
affrontarle con creatività e  
benessere!

## WORKSHOP con LEGO® SERIOUS PLAY® e SHIATSU

Durante il workshop esploreremo insieme le principali **fonti** del tuo **stress**, utilizzando il metodo LEGO® Serious Play® e individueremo **soluzioni concrete** e applicabili alla vita quotidiana grazie alla pratica dello SHIATSU.

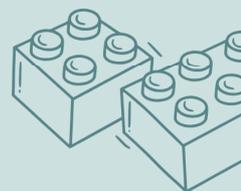
### BENEFICI

- Aumentare la **consapevolezza di sé**
- Favorire la **creatività**
- Esprimere le tue **emozioni**
- **Riequilibrare** il tuo corpo
- Migliorare la capacità di **gestire lo stress**



**Daniela Dimallio**  
Operatrice Professionista  
Shiatsu, Moxa e Taping

**Paola Giudici**  
Facilitatrice Certificata  
LEGO® Serious Play®



**Sabato 16 novembre | 14.30-18.30**  
via T. Grossi, 18 - COMO

Prenota il tuo posto e inizia a costruire la tua CALMA!  
per info e prenotazioni: +39 328 7444748