

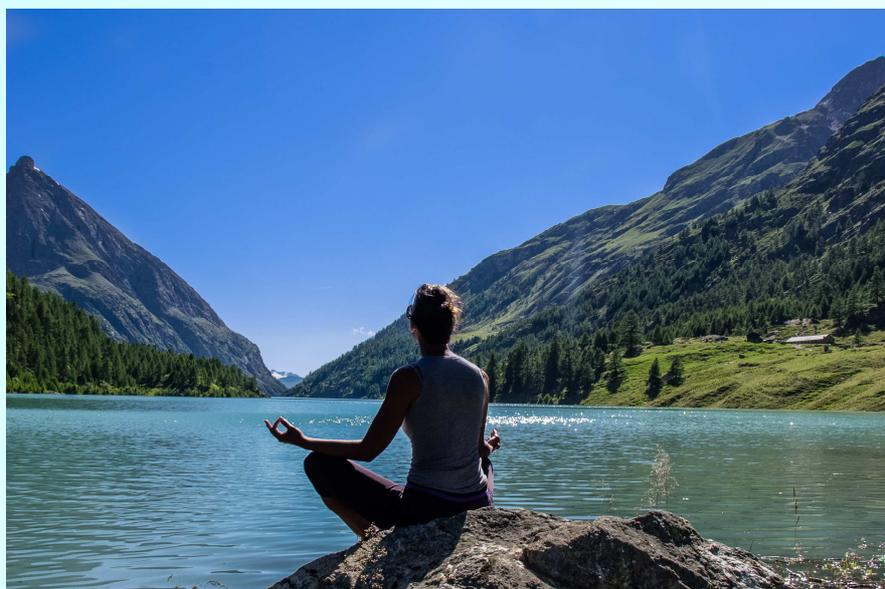
# MONTAGNA e RISCOPERTA

UN PERCORSO DI CRESCITA PER IMPARARE AD AFFRONTARE  
LE DIFFICOLTA' DI TUTTI I GIORNI

## **Stress? Ansia? Disturbi del sonno e malumore?**

Tutti noi siamo sottoposti a fatica mentale e fisica e spesso ci facciamo sopraffare dagli eventi costretti nei nostri ruoli.

Come imparare invece a fronteggiare le situazioni difficili per trarne insegnamenti e vantaggi? Nell'incantevole e tranquilla vallata della Valpelline vi offriamo due giornate per prendervi cura del corpo e della spirito accompagnati da esperti della mente e dello sport dove trovare relax e nuovi modi di affrontare lo stress, il tutto in un contesto di gruppo e condivisione.



Immersi nella natura, nelle località della Valpelline, in Valle d'Aosta sarete accompagnati da esperti psicologi , formatori , guide alpine e istruttori sportivi.

Tra le attività proposte attività di risvegli muscolare, yoga della risata, pilates e trekking.

**23-25 agosto, 13-15settembre, 11-13 ottobre, 8-10 novembre, 6-8 dicembre 2013**

[Per Info e Contatti](#)

**SCONVENTIONAL**

Tel. +39 328 2666642 E-mail [cri.zanellato@yahoo.it](mailto:cri.zanellato@yahoo.it) Web [www.esprisarvadzo.it](http://www.esprisarvadzo.it)

Facebook: weekend in montagna valle d'aosta