

# # RICOMINCIA DA TE

Fermati, ascoltati, riparti

L'evento che contribuirà a cambiare, evolvere e migliorare la tua salute e la tua vita



**9-10 settembre 2023**  
**San Mauro Torinese (TO)**  
**presso Hotel Glis**

Imparerai a:

- comunicare in modo efficace
- essere più performante
- mantenere uno stato psico fisico emozionale funzionale
- gestire e dissolvere stress
- gestire interferenze e cambiamenti
- esercitare una leadership efficace con te stesso e con gli altri

Fai chiarezza dentro di te e porta luce e scoprendo chi sei davvero, attraverso pensieri ed emozioni che influenzano i tuoi comportamenti.

**INSIEME IN SALUTE**  
di **LUIGI COSENTINO**



con la collaborazione  
di



**Affiliata**  
con



# COSA TI ASPETTA



## PUNTO A

Comprendere il tuo punto di partenza ti aiuterà a pianificare, migliorare e cambiare la tua vita attraverso decisioni funzionali



## CONFLITTI

Dall'incomprensione alla comprensione per poter sanare i conflitti con te stesso e con gli altri



## RISCRIVERE UNA STORIA DIVERSA

Comprendere, fare, essere nonostante la tua storia affinché tu possa smettere di essere il risultato di una programmazione ricevuta



## DIVENTA LEADER DI TE STESSO

Con giusti strumenti imparerai a guidare te stesso con un atteggiamento e risolvere i problemi con l'approccio tale da poter creare opportunità da ciò che ti sembra avverso



## SEI UN TUTTUNO CON CORPO, MENTE ED EMOZIONI

Conoscere chi sei attraverso il conoscere come funzioni per riconoscere i tuoi schemi comportamentali ed automatismi



## VIVERE IN MODO NUOVO ATTRAVERSO ABITUDINI NUOVE

Emozioni disfunzionali e abitudini poco sane influenzano il tuo stato di salute. Agendo nel miglioramento del tuo stato psico – fisico - emozionale contribuirai a migliorare ogni area della tua vita



## INSIEME IN SALUTE significa...

Fai chiarezza dentro di te e porta luce scoprendo chi sei davvero, attraverso pensieri ed emozioni che influenzano i tuoi comportamenti.

Lascia andare quelle credenze e ferite del passato che stanno limitando la tua evoluzione personale e ritrova fiducia in te stesso, superando gli ostacoli facendo emergere i tuoi talenti e le tue potenzialità.

Impara a comunicare in modo efficace, attraverso la comprensione dei valori e delle regole che orientano i comportamenti di te stesso e delle persone.

Conosci le giuste leve per sanare i conflitti in famiglia, al lavoro, in coppia nel rispetto dei tuoi bisogni, disinnescando meccanismi poco funzionali.

**Per info e prenotazioni: 328.1378029**

**[www.insiemeinsalute.it](http://www.insiemeinsalute.it) – [info@insiemeinsalute.it](mailto:info@insiemeinsalute.it)**