

5ª EDIZIONE



# STRESS? NO, GRAZIE!

**24 OTTOBRE**  
su appuntamento

**Dott.ssa Maria Teresa Dell'Erba**

**Studio Privato**

Via Balilla, 17

76012 Canosa di Puglia (BAT)

Il seminario teorico-pratico, si pone l'obiettivo di informare rispetto a come gestire e ridurre gli effetti dello stress sulla salute psicofisica, rilassare il corpo e la mente, migliorare il proprio stato di salute e benessere attraverso le tecniche di rilassamento come il training autogeno. L'incontro prevede un numero massimo di partecipanti, per tanto è necessaria la prenotazione telefonica o tramite mail.

**Gli Psicologi di Puglia**  
ti aspettano con incontri  
e consulenze **gratuite**.

## CONTATTI

Dott.ssa Maria Teresa Dell'Erba  
320 149 61 06  
teresadellerba@libero.it