

## **WEEK-END BENESSERE & BUONUMORE**

**Un viaggio attraverso i sensi per stimolare benessere e buonumore.**

Un week-end per imparare a star bene con se stessi e con gli altri. L'Accademia della Risata organizza soggiorni week-end, in collaborazione con strutture ricettive quali Agriturismi e Centri Benessere, scelte per la qualità dei servizi offerti e situati in contesti paesaggistici di grande impatto naturalistico, vicino città d'arte e d'interesse storico.

Quale migliore cornice, per trascorrere un week-end all'insegna del benessere e del buonumore, dove apprendere una tecnica anti-stress per rigenerare la mente e il corpo ed imparare un nuovo stile di vita! Nel week-end si svolgeranno attività volte alla conoscenza ed analisi delle proprie abilità comunicative; gestione di situazioni di tensione nei diversi contesti (famiglia, coppia, lavoro ecc.); esercizi di fiducia; acquisizione di tecniche anti-stress per favorire e stimolare il buon umore e il benessere psicofisico.