

ABC Benessere  
Consapevole

# i Mercoledì del Benessere

Webinar per alleggerire la mente, migliorare le relazioni e ritrovare equilibrio

Incontri gratuiti - online - aperti a tutti

**La serie di webinar gratuiti “i Mercoledì del Benessere”** ti offre spunti chiari, utili e subito applicabili nella vita quotidiana. Appuntamenti semplici da seguire, accessibili a tutti e pensati per aiutarti a stare meglio, in modo semplice e concreto.


**ABC Associazione Benessere Consapevole – ETS** : è una realtà del territorio che propone dal 2021 incontri divulgativi, laboratori e percorsi esperienziali, guidati da professionisti, con strumenti concreti ed innovativi, dedicati al benessere personale, relazionale ed emotivo. Per ritrovare equilibrio in ogni ambito della vita: privata, lavorativa, di coppia, famiglia e con se stessi. La persona è messa al centro: mente, corpo, emozioni e relazioni; per farti riscoprire, con un approccio pratico, come puoi vivere con ancor più serenità.

## Webinar di Maggio

### I 5 sensi come bussola: trova il tuo reset più efficace

Ti senti sbilanciato, con la testa piena e poca energia anche quando fai tutto “giusto”?

In questo webinar capisci cosa ti fa perdere equilibrio e provi un modo pratico per ritrovarlo.

 Quattro professionisti ti guidano con spunti semplici, concreti e subito utili nella vita vera.

 Ti porti a casa una tecnica veloce di reset e un primo passo chiaro per stare meglio davvero.

**13 maggio**

20.30-21.30

 [Scopri il webinar e prenota il tuo posto](#)



**WEBINAR GRATUITO - ON LINE**

**I 5 sensi come bussola**  
**Trova il tuo reset più efficace**

Corpo, mente ed emozioni tornano allineati

4 approcci integrati: suono, profumi, emozioni, reset


Semplice, veloce, replicabile quando serve

A cura di  
**Denis Guerini, Mariella Amato,  
Monica Maggiore, Stefano Pigola**

**Mercoledì 13 Maggio ore 20.30**

**PARTECIPA AL WEBINAR GRATUITO**  
[www.abcbenessereconsapevole.it/eventi](http://www.abcbenessereconsapevole.it/eventi)

Con la collaborazione di:

 **ONDE DI BENESSERE**      Grazie alla donazione di  **BANCO BPM** |  **PSICOLOGIA CIVILE PER IL TERRITORIO**



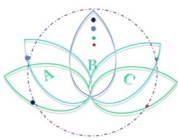
ABC Associazione Benessere Consapevole - ETS

Per Info: 351.7977303

Mail: [info@abcbenessereconsapevole.it](mailto:info@abcbenessereconsapevole.it)

Sito Web: [www.abcbenessereconsapevole.it](http://www.abcbenessereconsapevole.it)

Social: [Facebook](#), [Instagram](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#), [TikTok](#)



ABC Benessere  
Consapevole

## Sempre di corsa, già in riserva – Ritrova lucidità senza fermare tutto

Vai avanti tutto il giorno, ma la testa non stacca mai davvero?

Questo webinar ti aiuta a riconoscere i segnali del sovraccarico prima che ti prosciughino energia.

★ Scopri strumenti semplici e rapidi per recuperare lucidità senza stravolgere la tua giornata.

! Niente teoria astratta: spunti pratici da usare subito, anche nelle tue giornate più piene.

**27 maggio**

20.30-21.30

👉 **Scopri il webinar e prenota il tuo posto**

## 📌 In arrivo nei prossimi mesi

**I webinar gratuiti proseguiranno su altri temi interessanti, almeno fino all'estate:** depurati in modo naturale, come rilassarsi meglio e ritrovare più attenzione, il cuore con le sue storie ed emozioni ... e tanti altri dedicati al benessere a 360°.

Con tante novità mai viste fino ad ora in ABC !

**Oltre a questi webinar, ABC propone anche incontri su molti altri temi: cerca quelli che ti interessano di più su [www.abcbenessereconsapevole.it/eventi/](http://www.abcbenessereconsapevole.it/eventi/)**

**Resta aggiornato: iscriviti alla Newsletter <https://www.abcbenessereconsapevole.it/contatti/>**