

Life Coach in Programmazione Neuro-Linguistica

MENTAL FITNESS
Semplici esercizi fisici e specifici esercizi mentali per “allenare” la memoria, aumentare la creatività, la flessibilità, sviluppare nuove abilità, apprendere come gestire lo stress, rilassarsi e soprattutto come produrre tante endorfine divertendosi a suon di musica.
www.alessandramattioni.it