



# DALL'ANSIA ALLA CALMA

5 incontri che ti guideranno  
verso una vita più sana,  
consapevole ed equilibrata.

Il giovedì dal **13 NOVEMBRE** ALL' **11 DICEMBRE** 2025  
ORE **18.30-20.00**

PRESSO LO STUDIO DI PSICOLOGIA  
**VIA COPERNICO, 26 - ROMANO D'EZZELINO (VI)**



Sono Elisa Carena, psicologa e psicoterapeuta, pratico e insegno mindfulness secondo gli insegnamenti della Mindfulness Association, partecipo regolarmente a supervisione e ritiri. Ho sviluppato il progetto Mindfulness Bassano, per diffondere i benefici della pratica di mindfulness sul territorio e ovunque, online.



Per INFO E ISCRIZIONI [www.elisacarena.com](http://www.elisacarena.com)  
Whatsapp - 391 4600797

## QUESTO PERCORSO È PER TE SE:

- Ti senti spesso travolta o travolto dagli impegni e **desideri recuperare equilibrio**.
- Vuoi **migliorare la qualità della tua presenza**, nel lavoro e nelle relazioni.
- Cerchi un modo **più consapevole e libero** di stare nella vita.

## PERCHÉ QUESTO PERCORSO È DIVERSO:

Non è un semplice corso per "ridurre lo stress".

Imparerai a:

- Coltivare risorse di **calma** e **resilienza** nelle sfide quotidiane.
- Restare **stabile** e **aperto o aperta** anche nell'incertezza.
- Creare uno **spazio mentale** più **ampio** e **flessibile**.
- Migliorare la **qualità delle relazioni**, portando più attenzione e autenticità negli scambi con gli altri.

**Scopriremo insieme come coltivare dentro di te  
uno spazio di calma e chiarezza.**

**Da qui potrai scegliere come affrontare sfide e scelte  
di ogni giorno, senza venirne travolta o travolto,  
e rimanere bloccata o bloccato.**

**Per le info dettagliate e per iscriverti**

**[elisa.carena.psi@gmail.com](mailto:elisa.carena.psi@gmail.com)**

**[www.elisacarena.com](http://www.elisacarena.com) - Whatsapp 391 4600797**