

**15 giugno 2026
ore 17:30 - 19:30**

Parco Te - Mantova

PROFESSIONE LEGALE E TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS 3.0

SALUTI ISTITUZIONALI:

Avv. Mattia Amadei - Presidente COA Mantova

Avv. Silvia Ebbs - Presidente AIGA Mantova

RELATORI:

Avv. Stefania Colombi, Avvocato del Foro di Cremona,

Presidente AIGA sezione di Cremona

Istruttrice certificata Parsifal Yoga Academy

⚖️ STRESS E PROFESSIONE FORENSE

Strategie psicofisiche per il benessere dell'Avvocato

Il convegno offre strumenti concreti per creare e rafforzare l'equilibrio e l'armonia necessari ad affrontare le sfide della professione.

Focus dell'incontro:

🧠 Teoria: **Capire** i meccanismi, le cause e i sintomi dello stress.

🧘 Pratica (Sessione Esperienziale):

Dinamica del respiro e respirazione volontaria.

Postura ed atteggiamento posturale salutare.

Tecniche di rilassamento corporeo, dinamico e profondo.

👉 Per una migliore fruizione delle tecniche pratiche, si raccomandano un abbigliamento comodo e tappetino

Evento accreditato dal COA di Mantova con n. 2 crediti in materia non obbligatoria

ISCRIZIONE TRAMITE FORM