

**Associazione Onda Vitale ASD**



**Carlo Montagnino e Melissa Villa Naturopati**

**Per la serie “Pillole di Benessere”**

**Diretta Zoom martedì 6 agosto ore 20,45**

# **Come affrontare lo stress da rientro post-vacanze**

**Il ritorno al lavoro dopo le ferie: consigli utili per  
evitare il “trauma da rientro”**



Finite le ferie, si ricomincia a organizzare la propria quotidianità dividendosi tra lavoro, famiglia e i soliti impegni di sempre. Ma il rientro dalle ferie può essere traumatico quando provoca quella che, comunemente, viene definita “**sindrome da rientro**”.

**Relatori: Melissa Villa e Carlo Montagnino Naturopati**

**Evento gratuito aperto a tutti - per info, iscrizioni e  
richiedere il link d'ingresso 351.5828819 (usare Whatsapp)**



**[www.ondavitale.it](http://www.ondavitale.it)**

**[info@ondavitale.it](mailto:info@ondavitale.it)**

**Conoscere per essere liberi di scegliere**



**Funghi Energia & Salute**