

ITINERARIA  TEATRO

STUPE FATTO

5 sostanze autoprodotte
con effetti da **SBALLO!**



ADRENALINA = REAZIONE

Supera la paura. Lanciati!



OSSITOCINA = ABBRACCI

Basta un abbraccio di pochi istanti...
Ricaricati!



ENDORFINE = BENESSERE

Accarezza un animale, ascolta musica, mangia il cioccolato. Coccolati!



DOPAMINA = EUFORIA

Fai una lista di tuoi obiettivi. E raggiungili!



SEROTONINA = BUONUMORE

Apprezza il valore di ciò che hai. Valorizzati!

Ricorda sempre che una bella risata riduce lo stress e rinforza il sistema immunitario

Mandaci il video di una tua risata. Lo pubblicheremo su www.itineraria.it.

Ridere è contagioso!



ITINERARIA TEATRO

Dal 1994 SOLO spettacoli di Teatro Civile

www.itineraria.it - spettacoli@itineraria.it

WhatsApp 335.8393331