

HENGÄHDYSHETKIÄ-KIRJA

OPAS STRESSINHALLINTAAN

HENKILÖKUNNALLESI

“Käytännönläheinen ja hallitsemiseen arkisessa



motivoiva opas stressin elämässä, tässä ja nyt!

Hengähdyshetkiä on Villa Mandalan sisältöjohtajan Mia Jokinivan suosittu kirja, jossa stressinhallinnan työkaluina ovat konkreettiset ohjeet oman stressitason tunnistamiseen, rentoutumiseen ja stressin ennalta ehkäisyyn.

**TILAA KIRJAT
HELPOSTI
KAUTTAMME!**

**Toimitamme kirjat
paikan päälle
yhteiseen
tapahtumaamme
hintaan:**

10-19 kpl / 24.90 €

20- kpl / 22.90 €

ovh. 31.90 €

Kysy lisää:

puh: 045-149992 ja

myynti@villamandala.fi

