

# RIZA SCIENZE

MENSILE DI SCIENZA DELL'UOMO

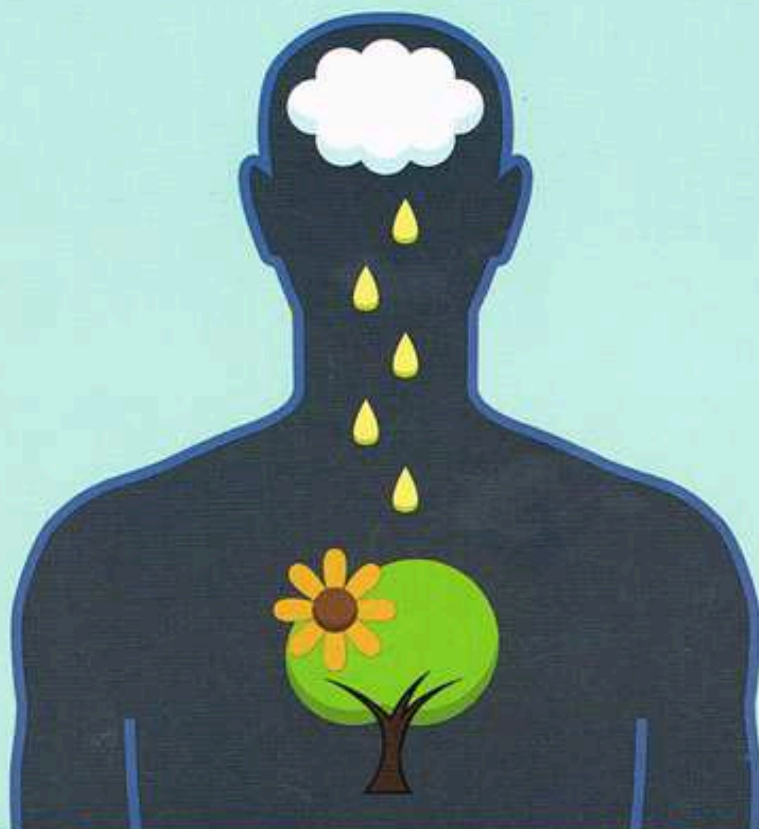
**MARZO 2012**  
numero 286  
Periodico mensile  
Euro 5,90

Poste Italiane S.p.A.  
Sped. in Abb. Postale  
D.L. 353/2003  
(conv. in. L. 27/02/2004 n. 46)  
art. 1, comma 1, LO/MI



## TECNICHE PER UNA MENTE TRANQUILLA

**Come liberarsi da ansia e stress  
e vivere pienamente la vita**



di E. Faretta  
e di P. Parietti