



Con il patrocinio del Comune di Nembro

CORSO BASE DI TRAINING AUTOGENO

BENVENUTO AUTUNNO



Ciclo di 10 incontri a cadenza settimanale, max 10 iscrizioni per gruppo.

Conduattrice: Dott.ssa Elisa Corberi, Psicologa e Psicoterapeuta.

IN COSA CONSISTE IL CORSO:

È una tecnica di rilassamento che si compone di una serie di esercizi corporei passivi, finalizzati non solo al raggiungimento di una piacevole distensione ma anche alla possibilità di ottenere significative modificazioni del tono muscolare, circolatorio, cardiaco, respiratorio e di tutto il funzionamento psicofisico nella sua totalità.

PER CHI È INDICATO:

Particolarmente indicato nelle forme di dolori muscolari, ansia, "mal di testa", insonnia, "fastidi della pelle", tensioni psicofisiche. Ideale per chi vuole introdurre un'ora di calma nella propria settimana, per contrastare la frenesia dei ritmi quotidiani. Il contesto in cui si svolgeranno gli incontri, un abbigliamento comodo e l'utilizzo di un

materassino per potersi sdraiare saranno elementi altrettanto importanti per favorire distensione e rilassamento.

DOVE E QUANDO:

Sala Danza Scuola Media,
via Famiglia Riccardi 2 - Nembro (Bg).

Inizio corso: Da lunedì 16 Ottobre 2017

Orario: 19.00 - 20.00

Quota partecipazione: € 150,00

L'iscrizione è da effettuare prima dell'inizio del corso.

Per informazioni e/o iscrizione:

Dott.ssa Elisa Corberi

Tel. 333.9589517 - e.corberi@gmail.com

Studio: via T. Tasso, 12 Nembro (Bg)