



TRAINING AUTOGENO

Un Metodo Efficace per Rilassarti



CORSO TRAINING AUTOGENO

Inizio: Martedì 15 Ottobre 2019 h. 20:30 a Nembro

Ciclo di 10 incontri a cadenza settimanale, max 12 iscritti
Condutrice: Dott.ssa Elisa Corberi - Psicologa 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:

Scuole Medie di Nembro Sala Danza
Via F. Riccardi, 2 - Nembro (Bg)

QUANDO:

Il martedì dalle 20:30 alle 21:30 a partire dal 15 Ottobre 2019 con termine il 17 Dicembre 2019.

QUOTA PARTECIPAZIONE:

€. 150,00 da effettuarsi prima dell'inizio del corso.

INFO/ISCRIZIONI:

Dott.ssa Elisa Corberi
Psicologa - Psicoterapeuta
Iscrizione Albo Psicologi: 11421

Tel. 333.9589517

Mail: e.corberi@gmail.com

Studio: Via T. Tasso, 12 Nembro (BG)