



Con il patrocinio del Comune di Nembro

# CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Inizio: **martedì 6 Marzo 2018 - h 20.30-21.30**



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

Conduattrice: 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:**

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

## **QUANDO:**

Il martedì dalle 20.30 alle 21.30 a partire dal 6 marzo 2018.

## **Quota partecipazione: € 150,00**

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

## **Per informazioni e/o iscrizione:**

**Dott.ssa Elisa Corberi**

**Psicologa - Psicoterapeuta**

3339589517 - e.corberi@gmail.com

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