



Corso di training autogeno di gruppo: condotto dalla Dott.ssa Maria Novella Buzzi psicologa-psicoterapeuta.



COSA È: il training autogeno è una delle tecniche di rilassamento più diffuse ed efficaci.

A CHI È RIVOLTO: a tutti coloro che desiderano migliorare il proprio benessere psico-fisico.

A COSA SERVE:

- Riduce l'ansia ed aiuta a gestire lo stress
- È utile nella cura delle malattie psicosomatiche
- Migliora le performances professionali e sportive
- Potenzia le funzioni mentali quali la concentrazione e la memoria
- È di aiuto per prepararsi con serenità emotiva al parto

DATE DEL CORSO (di gruppo):

Sabato 7 Aprile, 21 Aprile, 28 Aprile, 5 Maggio, 26 Maggio e 9 Giugno dalle ore 11.00 alle 12.10.

COSTI: 140 euro, comprensivi di tessera associativa e di un colloquio conoscitivo preliminare.

SEDE DEL CORSO: Associazione Camminando, via Moroni 8 (MM1 Sesto Rondò), Sesto S. Giovanni

Materiale da portare: il Centro fornisce tappetini da yoga. Si consiglia di portare una coperta, un asciugamano ed un cuscinetto. Si raccomanda un abbigliamento comodo.

Per informazioni e/o iscrizioni: contattare la Dott.ssa Buzzi al n° 389/1766519.