

INTERATTIVAMENTE

“Training Autogeno in Gruppo”

2 Aprile 2016



“La tensione è chi pensi di dover essere ... il rilassamento è chi sei”

(Proverbio cinese)

Il Training Autogeno è una “*tecnica di rilassamento e autodistensione*” proposta dal neurologo berlinese I. H. Schultz tra gli anni 1920/1930. Si basa su esercizi somatici base ed esercizi superiori meditativi. In questi incontri andremo a conoscere e imparare i 6 esercizi somatici base utili nei casi di: ansia, stress, cefalea, tachicardia, disturbi del sonno, depressione, disturbi dell’apparato digerente, disturbi psicosomatici, e per chi necessita di un recupero di energie psico-fisiche.

Previsti 7 incontri, costo 150 euro. Inizio 2 Aprile ore 10:30 - 11:45

Sconto 10% per studenti universitari.

Per iscrizioni e informazioni contattare:

dr.ssa V. E. Gomiero cell. 3282678803, info@drssagomiero.it

Sede InterattivaMente via C. Rezzonico, 22 Padova

www.interattivamente.org

Vi aspettiamo

Disponibilita di percorso individuale di Training Autogeno:
Dr.ssa V. E. Gomiero cell. 3282678803 e Dr.ssa D. Forin cell. 3488960384