

IL TRAINING AUTOGENO IN GRUPPO

Il Training Autogeno è una “*tecnica di rilassamento e autodistensione*”. 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, disturbi psicosomatici e per chi necessita di un recupero di energie psico-fisiche.

Un'esperienza per conoscere e conoscersi attraverso la calma e la tranquillità.

“La tensione è chi pensi di dover essere ... il rilassamento è chi sei” (Proverbio cinese)



(Colli Euganei 2016, foto S.Q.)

Previsti 7 incontri, costo 150 euro.

Inizio 25 marzo ore 11:00 - 12:15

Per iscrizioni e informazioni contattare:

Dott.ssa V. E. Gomiero cell. 328.2678803, info@drssagomiero.it

Sede InterattivaMente via C. Rezzonico, 22 Padova

www.psicologia-padova.it / www.interattivamente.org