

TRAINING AUTOGENO IN GRUPPO

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



La pace viene da dentro. Non cercarla fuori. (Buddha)

OPEN DAY 15 GENNAIO 2020 ORE 15:00

PREVISTI 7 INCONTRI

COSTO 200 EURO, SE SI PARTECIPA ALL'OPEN DAY IL COSTO E' DI 180,00 EURO

INIZIO CORSO 21 GENNAIO 2020 ORE 16:00

PRESSO NUTRIBIOS via Roma n. 117

ALBIGNASEGO – PADOVA

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI CONTATTARE:

DOTT. SSA VERENA E. GOMIERO 328.2678803, DOTT.SSA PAOLA BATTIVELLI 328.0452971

