

PERCORSO DI RILASSAMENTO CON IL TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è una “**tecnica di rilassamento e auto-distensione**” proposta dal neurologo berlinese I. H. Schultz. Si basa su esercizi somatici base ed esercizi superiori meditativi. In questi incontri andremo a conoscere e imparare i 6 esercizi somatici base utili per affrontare:

- ✓ **situazioni di ansia e stress;**
- ✓ **disturbi del sonno;**
- ✓ **disturbi psicosomatici;**
- ✓ **disturbi dell'apparato digerente;**
- ✓ **recupero di energie psico-fisiche.**



Sarà un'esperienza per trovare e ricreare un equilibrio psico-fisico, un'opportunità per conoscersi attraverso la calma e la tranquillità.

Sono previsti 7 incontri di un'ora a cadenza settimanale

INCONTRO DI PRESENTAZIONE GRATUITO

26 SETTEMBRE 2020 ORE 15:00

PRESSO CENTRO NUTRIBIOS

via Roma n. 117 - ALBIGNASEGO

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI CONTATTARE:

DOTT.SSA PAOLA BATTIVELLI 328.0452971

DOTT.SSA VERENA E. GOMIERO 328.2678803

