

PER INFORMAZIONI

Dr.ssa A.Salussolia 3472918045 - Dr.ssa S.Trovato 3382774270

"Una serie di esercizi fisiologici
Razionali destinati a mettere a riposo
il corpo e la psiche"

J.H. Schultz

ATTIMI DI LEGGEREZZA

CORSO BASE DI TRAINING AUTOGENO

Il T.A. è una pratica di rilassamento psico fisico utile
per ridurre le tensioni, recuperare le energie
e ritrovare il giusto equilibrio mentale.

Attraverso il T.A. si riducono i livelli di ansia,
i disturbi del sonno e migliora il contatto
con il proprio corpo.

Permette di aumentare la capacità di
Problem-solving e di concentrazione.



Il corso, in gruppo, ha
la durata di 7 incontri di un'ora ciascuna
a frequenza settimanale.

A richiesta sono possibili successivi corsi di consolidamento della tecnica.
Il corso partirà previa raggiungimento del numero minimo di partecipanti (6/7).