

IMPARARE A RILASSARSI

Training Autogeno - Rilassamento muscolare progressivo

Incontri di gruppo dedicati all'apprendimento di semplici tecniche per:

- gestire stress, affaticamento, disturbi d'ansia, disturbi psicosomatici, come l'insonnia;
- ridurre le tensioni muscolari/ emotive;
- migliorare concentrazione, autocontrollo, prestazioni cognitive e sportive;
- combattere le difficoltà in ambito scolastico, lavorativo, relazionale;
- Recuperare le energie psico-fisiche, raggiungere un'armonia interiore, affrontando positivamente le varie circostanze della vita.

Il Corso inizierà a Novembre
e si articolerà in otto incontri di 1 ora circa, a cadenza settimanale.
Su richiesta incontri individuali e di coppia

**PRENOTA AL PIU' PRESTO IL TUO
PRIMO INCONTRO INFORMATIVO
GRATUITO nel Mese del Benessere**

Conduce il corso: **Dott.ssa Anna Grazia Schito - Psicologa Psicoterapeuta**
Per info e prenotazioni: **0832-1835513 - CENTRO MEDICO MEDINFORMA**