

Lunedì 18 Febbraio ore 21.15

Presentazione del CORSO DI TRAINING AUTOGENO PER ADULTI

A cura dalla **Dott.ssa Erica Berardi Psicologa e Psicoterapeuta**



Il **Training Autogeno** è una tecnica di “auto distensione”, di rilassamento psico-fisico per ridurre lo stress, sciogliere tensioni, recuperare energie e concentrazione. Attraverso un corso di otto incontri, supportato da un allenamento individuale costante a casa, è possibile apprendere uno strumento da usare in autonomia per trovare **calma e benessere**.

Il Training Autogeno è indicato per:

- ansia
- disturbi psicosomatici
- stress
- disturbi del sonno
- diminuire la percezione di dolore
- gravidanza
- migliorare l'autocontrollo
- maggior conoscenza e sicurezza di sé.



Il corso è composto da 8 incontri della durata di un'ora e quindici minuti con cadenza settimanale, in piccolo gruppo (max10 partecipanti).
Necessario un abbigliamento comodo e una coperta leggera.
Quota di partecipazione: 180 € - 8 incontri.

Per prenotazioni o ulteriori informazioni: 351.8144498.

La presentazione ed il corso si terranno presso COM Centro Osteopatia e Movimento a Merate (LC) in via Spluga 11 A.