

Corso di Training Autogeno

10 incontri per imparare una preziosa tecnica
per la Salute Psicofisica



Il training autogeno di Schultz è una tecnica di rilassamento e concentrazione universalmente conosciuta per le varie applicazioni alle quali si presta.

La tecnica è finalizzato a raggiungere, in maniera volontaria, la condizione che si raggiunge spontaneamente durante il sonno: **questa condizione ripara, rigenera, rivitalizza l'organismo.**

- **Aiuta ad incrementare la concentrazione sullo studio e sul lavoro;**
- **Migliora le capacità di controllo e di cura dei disturbi psicosomatici più comuni (*disturbi gastrointestinali, respiratori, della pelle, dell'attenzione, cardiocircolatori, sessuali, etc*);**
- **Favorisce la gestione dell'ansia e dei disturbi ad essa associati (*attacchi di panico, etc.*)**
- **È molto utile per gestire efficacemente lo stress e le emozioni, e per auto indurre la calma;**
- **Aumenta le proprie capacità di autodeterminazione e le prestazioni mentali.**

IL MARTEDÌ ore 21.00-22.00

Informazioni ed iscrizioni:

Dott.ssa Vanessa Palombi - counselor e trainer in training autogeno

Tel. 346.43.33.133 / vanessapalombi@hotmail.it

**StudioArmonia**
Psicologia e Ben-Essere

STUDIO ARMONIA Psicologia e Ben-essere

via Basilicata 4a - Aprilia (LT)

Tel. 347.79.96.455- 06.87.67.61.20

info@studioarmonia.net- www.studioarmonia.net

www.facebook.com/studioArmoniaAprilia