

RILASSIAMOCI CON IL TRAINING AUTOGENO

Data: Martedì 6 dicembre

Orario: 19 – 20.30

Programma:

La tecnica del Training Autogeno, attraverso un insieme di esercizi corporei, permette, oltre alla distensione muscolare, di raggiungere uno stato di calma psichica, riequilibrando gli stati interni dell'organismo e ciò permette di aumentare la consapevolezza di sé e di ciò che ci circonda, di accrescere l'autostima e di affrontare le situazioni in modo più sereno.

Conduce Silvia Bassi, psicologa clinica e criminologa iscritta all'ordine degli Psicologi della Lombardia, si occupa prevalentemente di gestione di problematiche legate all'ansia, autostima, difficoltà lavorative e relazionali, di coppia o familiari.

Modalità organizzative

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

L'incontro è gratuito, come tutti quelli che proponiamo a dicembre 2016!

La prenotazione è obbligatoria: milanocorsi@hotmail.it o 3453371506