CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Conduce la Dott.ssa
Busolin Veronica, Psicologa

CENTRO ERRE
SALUTE BENESSERE EDUCAZIONE

In convenzione con

POLOAPPRENDIMENTO
Prevenzione Potenziamento Riabilitazione

Una tecnica di rilassamento progressivo, che si apprende in modo guidato, con l'obiettivo di:

- recuperare l'equilibrio personale,
- aumentare la consapevolezza del proprio corpo,
- agire su stress, ansia, disturbi del sonno, stati d'animo negativi...
- allenarsi all'ascolto di Sè

8 incontri da 1 ora
a cadenza settimanale

PRIMO INCONTRO GRATUITO!
Tu devi solo portare un tappetino

Venerdì 13/01
alle ore 20.30

presso CENTRO ERRE
Via Trento, 51
Martellago (VE)

PER INFO, COSTI E ISCRIZIONI

ENTRO L'11/01
(MINIMO 5 - MASSIMO 8 PARTECIPANTI)

segreteria@centroerre.it

www.centroerre.it

Tel. 041.5403532