

...#riprendiamoci La CALMA#

(TRAINING AUTOGENO ESERCIZI DI BASE)



... un primo approccio alle tecniche di rilassamento per...

- ✓ affrontare situazioni stressanti,
 - ✓ gestire stati di ansia,
 - ✓ migliorare le proprie prestazioni fisiche e mentali
 - ✓ migliorare i disturbi del sonno
 - ✓ aumentare concentrazione e memoria
- e...tanto altro ancora...

3 incontri di gruppo (on line)

pre-esercizio della calma, esercizio della pesantezza e del calore

dalle 20.30 alle 21 15

7 aprile, 14 aprile , 21 aprile

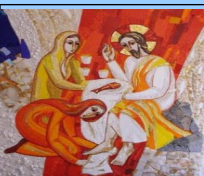
iscrizioni e informazioni

accedere al sito : WWW.fondazioneprofumodibetania.it

colloqui\gruppi on line e compilare il form: GRUPPO #RIPRENDIAMOCI LA CALMA#

conduttore: Dott.ssa Cristina Ceriani psicologa-psicoterapeuta, operatrice di training autogeno

IL PERCORSO è GRATUITO



Fondazione per la Famiglia -"Profumo di Betania" Onlus

Accreditato Reg.Lomb. D.G.R. n. 8726 del 1.10. 2013
Sede legale: via Marconi 5/7 - 21047 Saronno (VA)
C.F.: 94025780126 - P. IVA: 03364670129-
tel-02.9620798 fax 02.35946960

Centro di Consulenza per la Famiglia

Via Marconi 5/7 - 21047 Saronno
tel. 02.9620798 fax. 02.35946960-e.mail:
consultoriosaronno@fondazionebetania.it