

Training autogeno: un metodo pratico e semplice per rilassarsi



Il training autogeno è una tecnica di rilassamento usata in ambito clinico nel controllo dello stress, nella gestione delle emozioni e nelle patologie con base psicosomatica. Viene utilizzata anche in tutte quelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione. In questo corso introduttivo si andrà alla scoperta pratica dei sei esercizi di rilassamento alla base del training autogeno.

Docente Andrea Barella

6 giovedì, 10 marzo 2022, 20.30-22.20

Centro Parrocchiale Lamone Tassa fr. 165.-

termine di iscrizione 5 marzo 2022

Info e iscrizioni - Davide Patriarca animatore Gravesano
tel **077 405 6709**, cpa.patriarca@gmail.com www.ti.ch/cpa