

Tecniche di rilassamento: training autogeno



Istituto della formazione continua

Corsi per adulti

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 Andreas Barella

giovedì 3 ottobre 2019, 20.00-21.50

6 lezioni Centro Aequilibrium Manno, Tassa fr. 190.-

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