

Training autogeno: un metodo pratico e semplice per rilassarsi



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

6 lunedì, dal 27 febbraio 2023, 20.00-21.50

Centro Parrocchiale Lamone, Tassa fr. 180.-

termine di iscrizione 22 febbraio 2023

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

segui su   [coordinatore.gravesano](https://www.instagram.com/coordinatore.gravesano)