

# 7 incontri

settimanali

OGNI MARTEDÌ

ore 19.00-20.00

da martedì

06 febbraio 2018

costo 130 euro

+ 10 quota associativa

presso

ASILO NIDO

“LA VILLA  
INCANTATA”

Via Crea, 50 \_ SPINEA

## Il Training Autogeno

è una “tecnica di rilassamento  
e autodistensione”

proposta dal H. Schultz nei primi anni del Novecento  
e ancora oggi valida e di comprovata efficacia.

Durante gli incontri impareremo a  
conoscere e usare i 6 esercizi somatici base

utili nei casi di:

- ❖ ansia
- ❖ stress
- ❖ cefalea
- ❖ tachicardia
- ❖ disturbi del sonno
- ❖ disturbi dell'apparato digerente
- ❖ disturbi psicosomatici
- ❖ e per chi necessita di un recupero  
di energie psico-fisiche



### INFO E ISCRIZIONI:

Tel. 347 0625926 dalle 8 alle 18

[www.lavillaincantata.it](http://www.lavillaincantata.it)

[asilonidolavillaincantata@gmail.com](mailto:asilonidolavillaincantata@gmail.com)