

“GESTIRE LO STRESS CON IL RILASSAMENTO.

Che cos'è il Training Autogeno, come funziona e presentazione del corso.”

Lunedì 12.09.2016 - ore 20,45
a **LECCO** (ingresso gratuito)

- * Per ritrovare la **calma** e recuperare le **energie psico-fisiche**
- * Migliorare le **prestazioni** (nello sport, al lavoro, a scuola, nell'arte,
- * Gestire lo **stress**
- * Migliorare la **concentrazione** e la **determinazione**.
- * Diminuire l'**ansia** e la **tensione psico-fisica**
- * Gestire il **dolore** e l'**insonnia**
- * Gestire i **disturbi psicosomatici** (ad es. stipsi, ipertensione, bruxismo, fibromialgia, dolori mestruali, mal di testa, ecc.)
- * Preparazione al **parto**.

Se anche tu vuoi imparare a ritrovare la calma e a sentirti più energico/a, vieni all'incontro di presentazione. Verrà spiegato come il rilassamento agisce a livello psico-fisico. E' con la conoscenza che puoi migliorare le tue scelte e la tua qualità di vita. **E' GRADITA la PRENOTAZIONE:**

CATHIA ALDEGHI - Psicologa - Tel 349 3572072
aldeghicathia@tiscali.it www.psiche-benessere.it

In collaborazione con



SEDE INCONTRO: CENTRO EQUILIBRIUM via Cavour 60/H—LECCO
(Centro Commerciale Isolago)