

# GESTIRE LO STRESS CON IL RILASSAMENTO

Che cos'è il Training Autogeno e come funziona.

**VENERDI' 15.09.17**

ore 20,30 a Lecco

**Se anche tu vuoi imparare a stare meglio, vieni all'INCONTRO di PRESENTAZIONE. Verrà spiegato cos'è lo STRESS e come il RILASSAMENTO agisce a livello psico-fisico. E' con la conoscenza che puoi migliorare le tue scelte e la qualità della tua vita.**

Per ritrovare la **CALMA** e recuperare le **ENERGIE** psico-fisiche  
Migliorare le **PRESTAZIONI** (nello sport, lavoro, scuola, musica, arte)

Gestire lo **STRESS**

Migliorare la **CONCENTRAZIONE** e la **DETERMINAZIONE**

Diminuire l'**ANSIA/FOBIE** e le **TENSIONI** psico-fisiche

Gestire il **DOLORE** e l'**INSONNIA**

Gestire i **DISTURBI PSICOSOMATICI** (stipsi, ipertensione, bruxismo, fibromialgia, dolori mestruali, mal di testa, ...) e **PSICOSESSUALI**

## INGRESSO GRATUITO

**E' NECESSARIA la PRENOTAZIONE (invia una mail o chiama):**

**CATHIA ALDEGHI - PSICOLOGA - TEL 349 3572072**

**aldeghecathia@tiscali.it - www.psiche-benessere.it**

**SEDE INCONTRO**

**CENTRO EQUILIBRIUM via Cavour 60/H - LECCO (Centro Isolago)**