



CITTA' DI CASTELLANZA



Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CASTELLANZA IN *formazione*

CORSO

Rilassamento: Training Autogeno

a cura di  - Consultorio per la famiglia e la persona

PERCHE' FARE UN CORSO DI RILASSAMENTO?

I ritmi della nostra vita quotidiana ci impongono un impegno fisico e mentale molto elevato, con conseguente possibilità di sviluppare stress e psicopatologie.

Il corso di rilassamento basato sul Training Autogeno, permette attraverso un percorso guidato, di imparare a rilassare il corpo e la mente in modo progressivo.

E' particolarmente indicato per:

- Attacchi di panico
- Ansia da prestazione scolastica
- Stress collegato al lavoro
- Tensioni a livello muscolare
- Cefalee e insonnia

INFORMAZIONI PRATICHE

A CHI E' RIVOLTO: a persone di tutte le fasce d'età

QUANDO: una volta alla settimana

DURATA DEL CORSO: 5 incontri

DATE: Venerdì: dall' 8 novembre al 6 dicembre 2019, dalle 18.30 alle 19.30

Venerdì: dal 6 marzo al 3 aprile 2020, dalle 18.30 alle 19.30

OPERATORI COINVOLTI: psicologa/psicoterapeuta

SEDE: Aisel, corso Matteotti, 20- Castellanza

COSTO: € 70 (per ciascuna sessione)

Scadenza iscrizioni: una settimana prima dell'inizio dei singoli corsi

numero minimo iscritti: 6

Info e iscrizioni: Aisel- corso Matteotti, 20

0331 481301/ 331 8856366

consultorioaisel@gmail.com; www.consultorioaisel.it