CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CASTELLANZA IN *formazione*

Tecniche di rilassamento

A cura di Roberta Dell'Acqua (psicologa e psicoterapeuta)

Questo breve corso pratico vuole fornire strumenti quotidiani per la gestione di ansia e stress: Fondamentale sarà migliorare la consapevolezza del respiro e dei messaggi del proprio corpo, attraverso la sperimentazione di esercizi pratici su se stessi e momenti di condivisione e riflessione. Le tecniche trattate spazieranno dalla Mindfulness, al Training autogeno al Body scanner.

Quando: *giovedì 9-16-23 maggio 2019 dalle 19.00 alle 20.15*
***Costo**: € 50*
***Sede**: Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis*

numero minimo iscritti:8
***Scadenza iscrizioni**: 27 aprile*

Informazioni:
Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis
Tel. 0331/ 503 696
biblioteca@comune.castellanza.va.it
https://www.facebook.com/bibliotecacastellanza; www.comune.castellanza.va.it