

TRAINING AUTOGENO

Riconnettersi al corpo per calmare la mente

Ti capita di sentirti spesso sotto tensione, con la mente attiva e il corpo che fatica a rilassarsi? Il training autogeno è un percorso pratico che ti aiuta a ritrovare calma e stabilità, ridurre stress e ansia e migliorare la qualità del sonno. Attraverso esercizi semplici e guidati, impari a rilassare corpo e mente in modo autonomo, sviluppando una risorsa concreta da utilizzare nella vita quotidiana.

DESTINATARI

Percorso di 10 incontri aperto a tutti

Operatore: **Dott.ssa Giulia Tenca**
Psicologa

Gli incontri si terranno presso il consultorio
CentroFamiglia di Treviglio.
Via Casnida, 19 Treviglio (BG)

DATE

Martedì 3 novembre dalle 18.00 alle 19.00
Martedì 10 novembre dalle 18.00 alle 19.00
Martedì 17 novembre dalle 18.00 alle 19.00
Martedì 24 novembre dalle 18.00 alle 19.00
Martedì 1 dicembre dalle 18.00 alle 19.00
Martedì 15 dicembre dalle 18.00 alle 19.00
Martedì 22 dicembre dalle 18.00 alle 19.00
Martedì 12 gennaio dalle 18.00 alle 19.00
Martedì 19 gennaio dalle 18.00 alle 19.00
Martedì 26 gennaio dalle 18.00 alle 19.00

PER PARTECIPARE ISCRIVITI SUL SITO: www.centrofamiglia.org

Per informazioni o disdette, scrivi a: info.gruppi@cooperativaagape.org