

# LEZIONE DIMOSTRATIVA DI TRAINING AUTOGENO

- **PER CHI HA BISOGNO DI UN VALIDO STRUMENTO DI RILASSAMENTO E BENESSERE**
- **PER CHI VUOLE AFFRONTARE AL MEGLIO TENSIONI E DOLORI SOMATICI**
- **PER CHI DESIDERA AUMENTAR L'AUTOSTIMA E IL SENSO DI AUTOEFFICACIA**
- **PER COLORO CHE VOGLIONO RECUPERARE ENERGIE FISICHE, MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE E LE PRESTAZIONI NEL LAVORO, NELLO SPORT E NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI**

IL TRAINING AUTOGENO NON È UNA SEMPLICE TECNICA DI RILASSAMENTO MA UNA METODOLOGIA CHE, ATTRAVERSO IL CORPO, CURA LA MENTE E LO SPIRITO.

LA TECNICA CONSISTE IN UNA SERIE DI ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE CHE SI FOCALIZZANO SU DIVERSE ZONE CORPOREE, ALLO SCOPO DI OTTENERE UN GENERALE STATO DI RILASSAMENTO SIA A LIVELLO FISICO CHE PSICHICO.

LA LEZIONE AVRÀ LA DURATA DI 1 ORA E 30 MINUTI CIRCA. ORARIO E DATA DA CONCORDARE.

**Per info e prenotazioni:**

**Dott.ssa Simona Buonocore, Cell: 348 4781515**