Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno

Luogo **Lombardia, Bollate**
https://www.annuncici.it/x-2967-z

Da aprile a Bollate (Mi) riprendono i Gruppi di Gestione dello Stress basati sull'utilizzo del Training Autogeno.

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento sviluppata dal medico tedesco J.H. Schultz e attualmente adoperata in svariati campi:
nella gestione delle emozioni e dello stress
nel miglioramento delle capacità di concentrazione e della memoria
nella dissuefazione dal fumo
nei disturbi del sonno
nel bruxismo
nella diminuzione della percezione del dolore
nell'agevolazione del parto
nelle patologie con base psicosomatica (es. pressione alta, emicrania, asma, ulcera gastrica, eczema cutaneo, ecc.)
in ambito sportivo e in tutte quelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione.

La tecnica consiste nell'apprendimento di una sequenza di esercizi di rilassamento che, una volta acquisiti, possono essere utilizzati dalla persona in modo autonomo.

Il gruppo condotto dalla dott.ssa Sara Gentilesca, psicologa specializzata in tecniche di rilassamento, è rivolto a tutti quelli che vogliono imparare a gestire lo stress e le situazioni stressogene in modo più efficace.

Gli incontri avranno cadenza della durata di una ora e mezza circa, con un minimo 3 partecipanti – massimo 10 partecipanti
Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento del numero massimo previsto. Date da calendarizzare.

DOVE: presso l'Asilo Nido e Scuola Materna Crescere Bilingue, via Leopardi 1/A, Bollate (MI)

COSTO: 150€ a persona (iva inclusa)
Possibilità di pagare i singoli incontri al costo di 30€ l'uno.

Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
https://www.annuncici.it/x-2967-z
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
https://www.annuncici.it/x-2967-z
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
https://www.annuncici.it/x-2967-z
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
https://www.annuncici.it/x-2967-z
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
https://www.annuncici.it/x-2967-z
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
https://www.annuncici.it/x-2967-z
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
https://www.annuncici.it/x-2967-z
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
https://www.annuncici.it/x-2967-z
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
https://www.annuncici.it/x-2967-z
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
https://www.annuncici.it/x-2967-z

Prima dell'inizio del corso è possibile prenotare un colloquio individuale gratuito, finalizzato ad approfondire le esigenze specifiche di ogni partecipante.

Per informazioni: tel. 3421416394 –Durata annuncio: 90