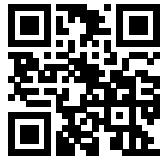


# Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno



Luogo **Lombardia, Bollate**

<https://www.annuncici.it/x-354-z>

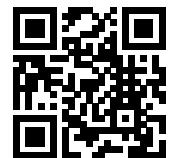
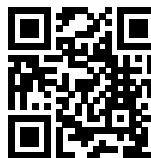


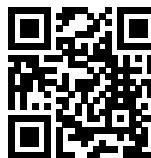
Da aprile a Bollate (Mi) riprendono i Gruppi di Gestione dello Stress basati sull'utilizzo del Training Autogeno.

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.

									
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>

			
Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno	Gruppi di Gestione dello Stress basati sulla tecnica del Training Autogeno
<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>	<a href="https://www.annuncici.it/x-354-z">https://www.annuncici.it/x-354-z</a>

---

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