

TRAINING AUTOGENO

Percorso in gruppo per lo sviluppo e ripristino di un maggior benessere psico-corporeo

"Niente di organico è senza senso.
Niente di psichico è senza corpo."
Victor von Weizsacker

Ti senti pressato, scoppiato, vuoto e senza fiato?
Ti senti stressato e ansioso?

Prova ad iniziare ad allenarti con il Training Autogeno

Il Training autogeno è una ginnastica concentrativa che permette di realizzare pause ristoratrici profonde e complete, di sciogliere le tensioni somatiche/corporee, di prendere distanza favorevole da stati di conflitto, di confusione e di malessere e, non ultimo, di maturare prese di consapevolezza significative.

È un metodo che segue "direttive interne"; è autoindotto e autosuggestivo. È la tecnica di rilassamento maggiormente sottoposta a verifiche e sperimentazioni.

 **Ciclo di 8 incontri al costo di 100 euro**

 **Da mercoledì 8 Maggio con orario 19 - 20.30**

 **Presso il Consorzio Desio-Brianza**

 **0362 391745**
 **incontra@codebri.mb.it**
 **via Lombardia 59, Desio (MB)**