



“Studio Logopedico” di Mestre

Sedi: Via Rubicone 16-22, 30173 Mestre-Venezia (Ve)

Via Volturno 49, 30173 Mestre-Venezia (Ve)

Tel. 041-5351417 Fax. 041-2668470

E-mail: info@studiologopedico-mestre.it

www.studiologopedico-mestre.it



CORSO DI RILASSAMENTO

DI GRUPPO

“Il momento giusto per rilassarsi è
quando non hai tempo per farlo”

S.J.Harris

Chi conduce?

Dott.ssa Marika Amidei

Psicologa

Specializzanda in Psicoterapia

Dott.ssa Eleonora Toffoletto

Psicologa

Operatrice di Training Autogeno

Info e iscrizioni

Per avere maggiori informazioni e per iscriversi
al corso di rilassamento contattare, anche
tramite SMS, la Dott.ssa Toffoletto



Cell. 347 6733659

oppure inviare una mail a:



eleonoratoffoletto@gmail.com

Obiettivi del corso:

L'obiettivo è quello di offrire ai genitori l'opportunità di potersi ritagliare un momento di tranquillità per prendersi cura di sé e coltivare il proprio benessere. Il percorso prevede l'apprendimento pratico di tecniche di rilassamento, in particolar modo del Training Autogeno, una tecnica semplice, efficace e alla portata di tutti. Questa tecnica può essere impiegata nella vita di tutti i giorni da chi conduce una vita stressante e frenetica e da chiunque voglia migliorare il proprio benessere psicofisico.

Il percorso di rilassamento **è utile per...**

- ✓ Gestire stress e ansia
- ✓ Alleviare dolori e tensioni muscolari
- ✓ Migliorare la concentrazione e la memoria
- ✓ Combattere l'insonnia
- ✓ Ridurre mal di testa e cefalee
- ✓ Recuperare energie e risorse
- ✓ Migliorare la consapevolezza del proprio corpo...

INCONTRO DI PRESENTAZIONE GRATUITO !!!



A scelta tra

VENERDÌ 16 NOVEMBRE
ORE 18.00

oppure

VENERDÌ 14 DICEMBRE
ORE 18.00

È gradita la prenotazione.

Quando?

A partire da venerdì 11 gennaio 2019.

Dalle 18.00 alle 19.30.

Prevede 8 lezioni a cadenza settimanale.

Dove?

Studio Logopedico di Mestre (Ve),
Via Volturno n°49.

Cosa portare?

- Tappetino/stuoia morbida
- Coperta
- Calzini

...si consiglia un abbigliamento comodo...

Costi: Si invita a contattare i professionisti.

Partecipanti: Il corso verrà attivato al raggiungimento di 5 partecipanti fino ad un massimo di 8.