



“Studio Logopedico” di Mestre

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

Via Volturmo 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



Obiettivi del corso:

L'obiettivo è quello di offrire ai partecipanti l'opportunità di potersi ritagliare un momento di tranquillità per prendersi cura di sé e coltivare il proprio benessere. Il percorso prevede l'apprendimento di tecniche di rilassamento, in particolare 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.

Dove:

Studio Logopedico di Mestre, Via Volturmo 49 Mestre-Venezia.

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

Quando:

Data da destinarsi

Prevede un ciclo di 8 incontri a cadenza settimanale

È previsto un incontro di presentazione gratuito !

Conducono...

Dott.ssa Marika Amidei, Psicologa e specializzanda in psicoterapia

Dott.ssa Eleonora Toffoletto, Psicologa e operatrice di Training autogeno

Per maggiori informazioni o per iscriversi

al corso contattare, anche tramite SMS, la
Dott.ssa Toffoletto

Cell. 347 6733659

Oppure inviare una mail a:

eleonoratoffoletto@gmail.com