



“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

...PROPOSTA DEDICATA AI DOCENTI...



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

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

S.J.Harris

A chi è rivolto?

Il corso si rivolge ai docenti di scuole di ogni ordine e grado.

Obiettivi del corso:

L'obiettivo è quello di offrire ai docenti 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 !!!



È previsto un incontro di presentazione per spiegare ai partecipanti come verrà strutturato il corso e per illustrare loro le principali tecniche che verranno utilizzate.

Sarà inoltre un'occasione per chiarire eventuali dubbi o per dare spazio alle proprie curiosità.

È gradita la prenotazione.

Quando?

Data da destinarsi.

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.