

13

gennaio  
2018

# TRAINING AUTOGENO

Incontro di presentazione

## DOVE

ASSOCIAZIONE  Thera  
via Chiaramonti, 11 Brescia

## CONDUCONO L'INCONTRO DI PRESENTAZIONE

dott.ssa ELENA COPPOLA psicologa  
dott.ssa Mara Marini psicologa

### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

dott.ssa ELENA COPPOLA

 3498837463

 elenacoppola@hotmail.com

dott.ssa MARA MARINI

 3491329364

 marini.psicologa@gmail.com

## COS'È IL TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è una tecnica autodistensiva che permette di raggiungere una condizione di benessere psicofisico favorendo :

- Rilassamento
- Riduzione e controllo dello stress
- Riduzione dell'ansia
- Riduzione e controllo del dolore (cefalee, emicranee, disturbi gastro-intestinali...)
- Miglioramento prestazioni fisiche
- Miglioramento concentrazione e memoria

Particolarmente indicato nei casi di stress, disturbi del sonno, stanchezza, ansia,

## QUANDO E QUANTO

Sabato 13 gennaio 2018 alle 10  
L'incontro di presentazione è gratuito.  
Poiché i posti sono limitati è necessaria la prenotazione