

TRAINING AUTOGENO IMPARIAMO A RILASSARCI

Il Training Autogeno è una risorsa dalle immense potenzialità. E' una tecnica di rilassamento che praticata correttamente e costantemente, può favorire il miglioramento del contatto con se stessi. Tra le sue finalità il recupero delle energie e la diminuzione della tensione emotiva, può aiutare la mente sia a migliorare le quotidiane performances che ad alleviare disagi psicosomatici di vario tipo (ansia, panico, insonnia). In ambito sportivo facilita il recupero delle energie psicofisiche e migliorando la concentrazione permette una migliore gestione delle proprie risorse con conseguente aumento delle prestazioni.

c/o sala UISP

**Mercoledì
19,00-20,00**

**Conduce Maria Paola Moretti
Psicologa Psicoterapeuta**

E' richiesto un abbigliamento comodo.

Per info ed iscrizioni rivolgersi alla Segreteria UISP al numero 0564/417756

Fotocopiato in proprio ottobre 2015