

CORSO INTRODUTTIVO AL TRAINING AUTOGENO, ALLA RESPIRAZIONE BIOENERGETICA E ALLE TECNICHE DI RILASSAMENTO

La salute ed il benessere si accompagnano sempre alla capacità di respirare correttamente e di allentare consapevolmente le proprie tensioni muscolari.

Ciò diventa fondamentale soprattutto quando lo stile di vita crea stress che causa stati d'ansia e i vari disturbi ad essi collegati.



Il percorso proposto si sviluppa in quattro incontri nel mese di Giugno, nei quali attraverso facili e piacevoli esercizi, si migliora la respirazione, si inizia a sbloccare le proprie tensioni muscolari imparando a gestire meglio le proprie emozioni.

Il corso si svolge in piccole classi nei giorni di Mercoledì. Gli incontri durano circa un'ora

I corsi sono tenuti dagli psicologi esperti in tecniche di rilassamento del Centro Regionale di Psicologia dello Sport.

Il costo complessivo del corso è di 60 €.

Per iscrizioni o informazioni rivolgersi alla segreteria.

Tel. 0733.281734 / 0733.286052 info@fisiosportmedicalcenter.it

Il centro è aperto dal lunedì al venerdì, dalle ore 8:30 alle 20:30