



CORSO DI TRAINING AUTOGENO



IL CORSO, DELLA DURATA DI 7 INCONTRI, SI SVOLGERÀ DI MERCOLEDÌ DALLE 20.30 ALLE 21.30.

LE GIORNATE SARANNO: 14, 21 E 28 OTTOBRE, 4, 11, 18 E 25 NOVEMBRE

PRIMO INCONTRO DI
PRESENTAZIONE GRATUITO

INFO, COSTI E PRENOTAZIONI:

CONTATTI@EMANUELEORTINO.IT – TEL:+39 334 59 79 896



COS'È:

IL TRAINING AUTOGENO PUÒ ESSERE DEFINITO COME UNA FORMA DI RILASSAMENTO PROFONDO AUTO-INDOTTO.

ATTRAVERSO SUGGERZIONI PRE-IPNOTICHE L'ORGANISMO (MENTE E CORPO) RAGGIUNGE UNO STATO DI CALMA CHE FAVORISCE IL BENESSERE PSICOFISICO. TRAMITE L'ATTUAZIONE DI 6 ESERCIZI (DEFINITI ESERCIZI INFERIORI), LA PERSONA VERRÀ AIUTATA A PRENDERE CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA CORPOREITÀ E A IMMERSI NELLA PROPRIA INTERIORITÀ, CORRELANDO I PROCESSI PSICHICI ALL'ESPERIENZA CORPOREA.

A COSA SERVE:

ESSENDO UNA FORMA DI RILASSAMENTO AIUTA AD AUTODISTENDERE IL PROPRIO CORPO.

E' INDICATO PER CHI SOFFRE DI ANSIA, PER CHI STA VIVENDO PERIODI STRESSANTI, PER CHI SOFFRE D'INSONNIA, PER MIGLIORARE LA GESTIONE DEL DOLORE, PER GLI SPORTIVI CHE INTENDONO POTENZIARE LA PROPRIA PERFORMANCE E PER TUTTI COLORO CHE DECIDONO DI DEDICARE DEL TEMPO A SÈ STESSI.

CONDUCE:

*DOTT. EMANUELE ORTINO,
PSICOLOGO, PSICOTERAPEUTA
DELLA GESTALT*

PRESSO:

*STUDIO KAIROS,
VIA CAVALCAVIA N° 90, CESENA FC*

INFO, COSTI E PRENOTAZIONI:

CONTATTI@EMANUELEORTINO.IT – TEL:+39 334 59 79 896