



**Comune di VILLASANTA**

Amministrazione Comunale



# STAGIONE 2021/2022 PERCORSI CULTURALI - PRATICI

## TRAINING AUTOGENO E RILASSAMENTO

**DOCENTE: Chiara Gatti**

**Da lunedì 8 novembre 2021 a lunedì 6 dicembre 2021  
dalle 15.00 alle 17.00**

**Presso la sede dell'Ass. Naz. Alpini in via Carducci 43**

**Il Training Autogeno è uno strumento utile nella gestione di stati d'ansia, dello stress, delle tensioni e delle reazioni emotive eccessive; esso inoltre è utile per alleviare i disturbi psicosomatici, soprattutto l'insonnia.**

## SONO APERTE LE ISCRIZIONI



**5 INCONTRI, 10 ORE COMPLESSIVE  
COSTO 25 €**

**Possibilità di ridurre il costo se si effettua  
l'iscrizione a più corsi**

**Per info: 039.23754272 - [ufficio.cultura@comune.villasanta.mb.it](mailto:ufficio.cultura@comune.villasanta.mb.it)**