



Comune di VILLASANTA

Amministrazione Comunale



STAGIONE 2020/2021 PERCORSI CULTURALI - TEMATICI

TRAINING AUTOGENO E RILASSAMENTO

DOCENTE: Chiara Gatti

**Da lunedì 12 aprile 2021 a lunedì 10 maggio 2021
dalle 15.00 alle 17.00**

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 ON LINE, 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