

10 PASSI PER IL TUO BENESSERE PERCORSO IN GRUPPO DI TECNICHE DI RILASSAMENTO



Percorso di 10 incontri che insegna a raggiungere una condizione di benessere mediante:

- ▶ la tecnica del Training Autogeno
- ▶ il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson
- ▶ esercizi sul respiro
- ▶ visualizzazioni guidate.

PRESENTAZIONE GRATUITA CON PRENOTAZIONE

Data: il 26 Settembre 2017

Orario: 20.30

Dove: Merano Via Postgranz 16

Lorenza Piva

Psicologa - Psicoterapeuta

Info e prenotazioni

335 6038640 - info@lorenzapiva.it

www.lorenzapiva.it